

Департамент образования Администрации города Омска
бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Омска
«Городской детский (юношеский) центр»

Принято на заседании
методического совета
От «__» ноября 2023 г.
Протокол № __

«Утверждаю»
Директор БОУ ДО г. Омска «ГорДЮЦ»
_____ О. Л. Крылова
«__» ноября 2023 г.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«Школьная лига. Омск»

Возраст обучающихся 14-17 лет
Срок реализации 2 недели
Трудоёмкость: 8 часов
Стартовый уровень

Автор-составитель:
С.Л. Шебалина, ст. методист

г. Омск, 2023

Пояснительная записка

Более 20 лет БОУ ДО г. Омска «ГорДЮЦ» организует и проводит Спартакиаду среди бюджетных образовательных учреждений города Омска. Зарождалась Спартакиада как основная форма деятельности по совершенствованию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста. В 1994 году на совещании руководителей клубов физической подготовки регионов и городов Российской Федерации, опыт работы Омского ДЮКФП (сегодня БОУ ДО г. Омска «ГорДЮЦ») был признан заслуживающим широкого распространения по всей республике. С выходом Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 1065 г. Москва «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов» Спартакиада для обучающихся 10-17 лет получила название «Школьная лига».

Актуальность

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа ««Школьная лига. Омск»» социально-гуманитарной направленности рассчитана на старших подростков **14-17 лет**, у которых в этом возрасте развивается актуальный интерес, формируется самосознание, появляется стремление к самоутверждению и умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах.

Программа **стартового уровня**, активизирующая мотивирующую образовательную среду, формирующая познавательный интерес подростка, позволяющая сделать в дальнейшем осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования. Программа практико-ориентирована и основана на принципе целенаправленности, так как позволяет объединить соревновательную деятельность в процессе участия в Спартакиаде с познанием истории её появления, с знаниями правил видов спорта, основ безопасности, а также определить собственный выбор стратегии и проведения подготовки к состязаниям. Знание и соблюдение правил позволяют обучающемуся действовать в честной, справедливой и объективной среде, развивая свои способности, достигая поставленных целей и получая удовлетворение от участия в соревнованиях.

Спартакиада создает условия для раскрытия двигательного потенциала и достижения результатов в спорте, а программа ««Школьная лига. Омск»» стимулирует мотивацию, формируют личностный смысл деятельности у обучающихся, обеспечивая их путь к успеху.

Современный подросток находится в условиях максимальной учебной загруженности, в связи с этим постоянно находится в состоянии своего рода психологического стресса и невозможности, из-за отсутствия времени, реализовать свои собственные потребности и интересы.

Срок реализации программы — 1 месяц, **8 учебных часов**. Форма обучения **очная**.

Занятия проводятся с использованием игровых и здоровьесберегающих технологий 1 раз по 2 учебных часа в неделю

Цель: формирование целостного представления о организации соревнований «Школьная лига» у обучающихся 14-17 лет.

Задачи:

1. формировать базу знаний о здоровом образе жизни, о ценностях здоровья;
2. формировать познавательный интерес к различным видам спорта, мотивируя к участию в Спартакиаде «Школьная лига»;
3. формировать сознательное отношение к соревновательной деятельности через определение индивидуальной стратегии подготовки к состязаниям.

Планируемые результаты:

обучающийся

Личностные:

способен связать учебное содержание с собственным жизненным опытом, оценить значимость информационной подготовки в стратегии эффективного подхода к соревнованиям

Метапредметные:

способен достаточно полно и точно выражать свои мысли в корректной (уважительной) форме, в соответствии с учебными задачами;

владеет навыком самостоятельного получения информации, с помощью нормативных документов и электронно-образовательных ресурсов;

способен анализировать и сравнивать свои результаты с нормативами ВФСК ГТО;

владеет основами самооценки

Предметные:

владеет знаниями о истории появления Спартакиады, правил видов спорта, основ безопасности;

способен соотнести свои результаты с нормативами ВФСК ГТО;

владеет основами организации спортивных соревнований в рамках Спартакиады и осуществления осознанного выбора в дальнейшей оздоровительной деятельности.

II. Учебно-тематическое план

№ п/п	Название раздела, темы учебного занятия	Количество часов
1	Спартакиада «Школьная лига». Правила всегда и везде!	1
2	От значка ГТО к золотой медали!	2
3	Активное движение. Легкоатлетический кросс	1
4	Хет-трик или попади в яблочко	2
5	Лыжная подготовка	1
6	Движение к цели	1
7	Всего	8

III. Содержание программы

Тема 1. Спартакиада «Школьная лига». Правила всегда и везде! – 1 час

Вводное, контрольное занятие

Виды учебной индивидуальной деятельности обучающихся: усвоение информации. Просмотр комплекта документов по организации Спартакиады. Чтение статьи «15 правил для безопасной работы в интернете». Просмотр учебных видео «Спартакиада «Школьная лига»», «Техника безопасности и организация рабочего места». Прохождение теста.

Термины: Спартакиада «Школьная лига». Правила: соревнований, поведения, работы в интернете.

Контроль и оценка: тест «Спартакиада «Школьная лига». Правила всегда и везде!».

Тема 2. От значка ГТО к золотой медали! - 2 часа

Теоретико-практическое занятие, тренинг

Виды учебной индивидуальной деятельности обучающихся: усвоение информации. Просмотр комплекта документов по организации спортивно-игрового турнира «Многоборье ГТО». Чтение статьи «Что такое ГТО». Просмотр учебных видео «Бег на короткие дистанции», «Челночный бег», «Поднимание туловища», «Прыжок в длину с места», «Подтягивание на высокой перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу», «Тренинг «Готовься, участвуй, побеждай!»».

Двигательная деятельность: выполнение разминки по учебному видеоролику «Путь к золотому значку ГТО: разминка». Самостоятельное тестирование по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (поднимание туловища, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу). Выполнение заданий тренинга «Готовься, участвуй, побеждай!». Творческая работа «Составь свой план тренировок». Практическая работа «Сравни свои результаты с нормативами ВФСК ГТО».

Термины: Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), тест, испытание, норматив, ступень, многоборье.

Контроль и оценка: рефлексия «Мои результаты по испытаниям ВФСК «ГТО» соответствуют /отстают от нормативов комплекса...»

Тема 3. Активное движение. Легкоатлетический кросс - 1 час

Беседа-практикум, практическое занятие, занятие-поиск

Виды учебной индивидуальной деятельности обучающихся: усвоение информации. Просмотр комплекта документов по организации лично-командного первенства города по легкоатлетическому кроссу.

Чтение статьи и беседа «Кроссовая подготовка». Просмотр учебных видео «Комплекс ОФП для бегунов», «Растяжка после тренировки».

Практическая работа «Составь план индивидуальной подготовки к кроссу».

Термины: личный и командный зачет, разминка-заминка, фартлек, предварительный забег.

Контроль и оценка: рефлексия «Я смогу участвовать в первенства города Омска по легкоатлетическому кроссу, если/потому что ...?».

Тема 4. Хет-трик или попади в яблочко - 2 часа

Теоретико-практическое занятие, тренинг

Виды учебной индивидуальной деятельности обучающихся: усвоение информации. Просмотр комплекта документов по организации школьной спортивной лиги по дартсу и лично-командного первенства города по дартс дисциплина в «Микст».

Просмотр учебных видео «Галилео | Дартс», «Уроки по игре в дартс с Евгением Изотовым (урок 13) физическая подготовка», «Уроки по игре в дартс с Евгением Изотовым (урок 18) специальная физическая подготовка».

Двигательная деятельность: выполнение разминки. Броски в цель, подсчёт набранных очков по правилам дисциплины дартса.

Практическая работа «Выбор дисциплин дартса, которые используются в Спартакиаде».

Термины: Хет-трик, яблочко, лига, жеребьёвка, личный и командный зачет, плей-офф, дисциплины «Крикет», «Сектор 20», «Большой раунд».

Контроль и оценка: рефлексия «Я набрал ... очков, значит...»

Тема 5. Лыжная подготовка - 1 час

Теоретико-практическое занятие, занятие-поиск

Виды учебной индивидуальной деятельности обучающихся: усвоение информации. Просмотр комплекта документов по организации лично-командного первенства города Омска по лыжным гонкам.

Чтение статьи «Лыжные гонки: вид спорта, история, дисциплины, звезды». Просмотр учебных видео «Лыжные гонки», «Тренировка юного лыжника».

Практическая работа «Составь план индивидуальной подготовки к лыжному кроссу». Прохождение теста.

Термины: личный и командный зачет, лыжный ход.

Контроль и оценка: рефлексия «Я смогу участвовать в первенства города Омска по лыжным гонкам, если/потому что ...?».

Тема 6. Движение к цели - 1 час

Итоговое занятие, контрольное занятие

Виды учебной индивидуальной деятельности:

Просмотр видеоролика «Победители Спартакиады «Школьная лига. Омск»». Прохождение итогового теста. «Школьная лига. Омск». Деловая игра «Свободный микрофон». Высказывания «Мои впечатления о курсе и о том, как я его прошел».

Термины: освоение курса.

Контроль и оценка: тест «Школьная лига. Омск».

Контрольно-оценочные средства

Система контроля достижения планируемых результатов включает стартовый и итоговый контроль. Процедура контроля осуществляется в начале и в конце освоения программы на основе тестирования и педагогического наблюдения.

Формами подведения итогов реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы служат результаты выполнения итогового теста «Школьная лига. Омск» и педагогическое наблюдение в процессе освоения программы.

№	Ф.И.	Личностные		Метапредметные						Предметные	
		Стратегия эффективного подхода к соревнованиям		Регулятивные самооценка		Познавательные получение информации, обработка результатов		Коммуникативные уважительное общение			
		В	И	В	И	В	И	В	И	В	И
1											
2											
3											

Показатели	Критерии по уровням (14-17 лет)		
	Повышенный (3балла)	Базовый (2балла)	Пониженный (1балл)
Личностные результаты			
Личностные	Осваивая учебную информацию соотносит её с собственным жизненным опытом, понимает связь и значимость информационной подготовки в стратегии эффективного подхода к соревнованиям. Заинтересован в личной стратегии победы	Осваивая учебную информацию не всегда соотносит её с собственным жизненным опытом, понимает связь и значимость информационной подготовки в стратегии эффективного подхода к соревнованиям. Проявляет интерес к созданию личной стратегии победы в некоторых видах спорта	Осваивая учебную информацию не соотносит её с собственным жизненным опытом, не видит связь и не оценивает значимость информационной подготовки в стратегии эффективного подхода к соревнованиям

Метапредметные результаты			
Регулятивные	Умеет контролировать свое эмоциональное состояние. Владеет основами самооценки, адекватно оценивает свои успехи, видит способы решения неудач	Умеет контролировать свое эмоциональное состояние. Осуществляет итоговый контроль своей деятельности («что сделано») и оценивает уровень владения тем или иным учебным действием.	Не сдержан. Испытывает затруднения в самооценке. Не способен принимать спортивное решение
Познавательные	Проявляет интерес к Спартакиаде «Школьная лига». Самостоятельно получает информацию из спортивной документации и на ЭОР. Умеет самостоятельно подводить итоги на основе сравнения, анализа и классификации	Проявляет интерес к Спартакиаде «Школьная лига». Самостоятельно получает информацию из спортивной документации и на ЭОР. Умеет самостоятельно подводить итоги на основе сравнения, анализа и классификации, принимая помощь педагога или сверстников	Не проявляет интерес к самостоятельному получению информации о Спартакиаде «Школьная лига».
Коммуникативные	Тактично и корректно высказывает свою точку зрения, выражать свои мысли, в соответствии с учебными задачами. Доброжелателен со сверстниками и педагогом в свободном общении.	Тактично и корректно высказывает свою точку зрения, выражать свои мысли, в соответствии с учебными задачами.	Допускает нетактичные высказывания в свободном и деловом общении
всего	12 баллов	8 баллов	4 балла

Освоение обучающимися предметных результатов

	Повышенный	Базовый	Пониженный
Практическая работа «Сравни свои результаты с нормативами ВФСК ГТО».	3 балла Работа выполнена самостоятельно, без ошибок по алгоритму	2 балла Работа выполнена без ошибок по алгоритму, с помощью	1 балл Работа не выполнена или допущены ошибки
Тест «Школьная лига. Омск»	3 балла	2 балла	1 балл

всего	5 – 6	3 – 4	2
-------	-------	-------	---

Освоение программы определяется суммой всех набранных баллов:

уровень повышенный – 17 – 18;

базовый – 11 – 12;

пониженный – 6 баллов

Обучающиеся, освоившие программу на базовом и повышенном уровне, получают сертификат.

Условия реализации программы

№ п/п	Наименование объектов и средств оснащения	Количество (шт.)
Материально-техническое обеспечение		
1	Кабинет и спортивный зал или холл	1
2	Калькулятор, набор канцелярских принадлежностей	на каждого обучающегося
3	Ноутбук	1
4	«Маркеры»	20
5	Рулетка	1
Информационно-образовательные ресурсы		
1	Омск. рф.: Спортивный Омск: официальный портал Администрации города Омска. URL: https://admomsk.ru/web/guest/city/sport	
2	Дартс группа "ФЕДЕРАЛ" URL: https://vk.com/wall-168435034_431	
3	Социальная сеть ВКонтакте, группа БОУ ДО г. Омска «ГорДЮОЦ». URL: https://vk.com/gordusomsk	
Учебно-методическое обеспечение		
1	Учебные видеоролики	комплект
2	Комплект спортивной документации	на каждого обучающегося
3	Глоссарий	1
Кадровое обеспечение		
	Педагог дополнительного образования, владеющий современными образовательными технологиями	1

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон № 273-ФЗ [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. (с изменениями и дополнениями на 2021 год). – Москва : Эксмо, 2021. – (Актуальное законодательство). – ISBN 240978-5-04-118625-8.

2. Российская Федерация. Правительство. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" : постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28). – Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс.

3. Российская Федерация. Министерство Просвещения. О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 : приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 [зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590]. – Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс.

4. Российская Федерация. Министерство образования и науки. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816. 533 [зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226]. – Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс.

5. Российская Федерация. Министерство образования и науки. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы») : письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242. – Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс.

6. Омская область. Министерство образования. О методических рекомендация разработки и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы : письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 № Иск._19/Мобр_2299.

Список литературы для педагога:

1. Сиделев П.А., Федотова Е.В., Зудилина Д.С. Методика построения этапа подготовки к соревнованиям и подведение спортсменов к пику формы: методические рекомендации / П. А. Сиделев, Е. В. Федотова, Д. С. Зудилина. – Москва : ФГБУ «ФЦПСП», 2022. – 55 с. URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/3_sidelev_metodika_postroeniya.pdf – Текст : электронный. (Дата обращения: 14.09. 2023).
2. Зуев В.Н. Спортивный арбитр: учебное пособие /В.Н. Зуев. — Москва: Советский спорт, 2004. — 394 с. ISBN 5-85009-893-3.
3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. - 250 с. – ISBN 978-985-503-802-4.
4. Дубатовкин, В.И., Березинская, Н.А. Дартс в практике преподавания физической культуры/ В.И. Дубатовкин; Н.А. Березинская — Москва : ТВТ Дивизион, 2015 – 128 с. – ISBN: 978-5-98724-122-6.
5. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В.И. Лях; В.Б. Иссурин. — Москва : Спорт, 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-907225-16-9.
1. Малыхина, Л.Б. Проектирование и анализ учебного занятия в системе дополнительного образования детей / авт.-сост. Л. Б. Малыхина. – Волгоград : Учитель, 2016. – 171 с. – ISBN 978-5-7057-4129-8.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-8.
3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : [монография] / В.Н. Платонов .— Москва : Спорт, 2019 .— 656 с. : ил. — Библиогр.: с. 615-655 .— ISBN 978-5-9500183-3-6.
4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 9-е изд. — Москва : Спорт, 2020. — 624 с. – ISBN 978-5-907225-17-6.
5. Шилин, Ю.Н., Каневская, А. В. Теория и методика тренировки в дартс/ Ю.Н. Шилин, А.В. Каневская. – Москва : СпортАкадемПресс, 2003. – 120 с. URL: <https://fk-i-s.ru/teor-i-metod-tren-darts> – Текст : электронный. (Дата обращения: 14.09. 2023).

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Афонькин, С. Ю. История Олимпийских игр / С. Ю. Афонькин. - СПб.: Балт. кн. компания, 2013. - 77 с.

2. Ли, Аманда, Блэквелл, Эми. Ты сможешь. Обычные подростки и их невероятные истории / Ли Аманда, Блэквелл Эми. – Москва : Livebook, 2020 г. – 128 с. – ISBN: 978-5-907056-53-4.

3. Сабило, И.И. Последние каникулы / И.И. Сабило. – Ленинград: Детская литература, 1988. Электронная библиотека ЛибКат. URL: <https://libcat.ru/knigi/proza/399994-ivan-sabilo-poslednie-kanikuly.html#text>. Режим доступа: электронная библиотека. – Текст : электронный. (дата обращения: 10.11. 2023).

4. Трескин, А.В., Штейнбах В.Л. История Олимпийских игр. Медали. Значки. Плакаты/ А.В. Трескин; В.Л. Штейнбах. – Москва: АСТ/Астрель, 2008. – ISBN: 978-5-17-052667-3. URL: <http://books.monetonos.ru/Kladoickatel,stvo/Faleristika/2012/Istoligr.pdf>. – Текст: электронный. (дата обращения: 10.11. 2023).

5. Ховард, Беннетт. Книга о том, что внутри тебя. Веселые и правдивые истории про болячки, микробы и здоровое тело / Беннетт Ховард. – Москва : Дом печати издательства Книготорговли "Капитал", 2020. – 256 с. – ISBN 978-5-6040991-3.

Электронные ресурсы:

1. Омск. рф. : Спортивный Омск : официальный портал Администрации города Омска . URL: <https://admomsk.ru/web/guest/city/sport>. (дата обращения: 10.11. 2023).

2. Дартс группа "ФЕДЕРАЛ". URL: https://vk.com/wall-168435034_431. (дата обращения: 10.11. 2023).

3. Социальная сеть ВКонтакте, группа БОУ ДО г. Омска. URL: <https://vk.com/gordusomsk>. (дата обращения: 10.11. 2023).