

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от « 14 » сентября 2024 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ «Фаворит»
Виноградов Э.Ю.
« 14 » сентября 2024 г.



Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Юный спортсмен»

Возраст участников: от 6.6 до 17 лет
Объем: 36 часов
Форма реализации: очная

Составитель: методист МБУ ДО «СШ «Фаворит»
Добринец А.И.

г. Ульяновск, 2024

Содержание

№ п/п	Разделы	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
2.	Пояснительная записка	3
3.	Учебный план	4
4.	Содержание учебного плана	5
5.	Планируемые результаты реализации программы	5
6.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	6
7.	Календарный план	6
8.	Условия реализации программы	6
9.	Форма аттестации	7
10.	Методические материалы	7
11.	Список литературы	9

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Лето дает возможность выявить самые разнообразные таланты всех детей независимо от социально – экономического положения их родителей и учебной успеваемости самого ребенка. Летнее время благоприятно для позитивной социализации детей освоения ими различных социальных ролей и функций.

На летний период ежегодно планируется работа с детьми и подростками, она максимально соответствует запросам родителей и ребенка и имеет свое направление. Лето не всегда щедро на солнечные дни, но в любую погоду работники учреждений дополнительного образования предлагают провести весело и интересно свободное время.

Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, по функциональному предназначению - познавательная; по форме организации – групповая, является модифицированной, реализуется в период летних каникул и в лагерях отдыха и оздоровления детей.

Актуальность программы. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, способствует повышению самооценки, занимаясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Новизна программы заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной, духовно-нравственной и гражданско-патриотической деятельности обучающихся посредством приобщения детей к получению новых знаний, приобретению навыков и жизненного опыта.

Отличительной особенностью программы от программ данной направленности является разноплановая деятельность, объединяющая различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей.

Адресат программы. Дети 6.6 -17 лет. Количество детей в группе 10 - 20 чел. Условия набора детей: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Данная программа краткосрочная, рассчитана на 12 дней, 36 часов.

Режим организации занятий Занятия проводятся: не более 2-3 раза в день по 1с. или 1ч.30мин, продолжительность 1 занятия от 45-90 минут в зависимости от возраста.

Цель: познакомить обучающихся с различными видами спорта.

Задачи:

Образовательные:

Обучающиеся должны:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки;
- познакомиться с основными определениями в различных видах спорта(футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, гимнастика, единоборства и др.).

Личностные:

- развивать творческое мышление;
- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- формировать потребность в самообразовании и творческой реализации.

Метапредметные:

- формировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи взаимовыручки;
- развивать наблюдательность, смекалку, двигательные навыки.

Учебный план

№	Разделы	Количество часов			Форма аттестации и\контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа, опрос
2	Теоретические занятия.	4	4	-	Опрос
3	Практические занятия	20	-	20	Визуальный контроль, педагога
4	Спортивно-игровые занятия Выполнение комплексных упражнений. Поединки.	10	-	10	Визуальный контроль, педагога
5	Заключительное занятие.	1	-	1	Соревнования, турниры, показательные выступления
	Итого:	36	5	31	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с обучающимися. Ознакомление обучающихся с видами спорта. Анкетирование. Выбор вида спорта. Планирование занятий.

Раздел 2. Теоретические занятия.

Проведение инструктажа по технике безопасности для обучающихся. Изучение правил выбранного вида спорта. Виды спортивной подготовки. Признаки переутомления. Самоконтроль.

Раздел 3. Практические занятия.

Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений по специальной физической подготовке. Разучивание технических приёмов вида спорта. Отработка технических приёмов. Работа индивидуально, в парах, в составе группы, подгруппы, команде в зависимости от вида спорта.

Раздел 4. Спортивно-игровые занятия. Выполнение комплексных упражнений. Поединки.

Проведение учебно-тренировочных игр, пробных поединков (спаррингов). Выполнение комплексных упражнений.

Раздел 5. Заключительное занятие.

Распределение обучающихся по командам, парам. Очередность личных выступлений. Регламент. Проведение соревнований, турниров, выступлений, поединков. Подведение итогов. Награждение отличившихся.

Планируемые результаты реализации программы.

Предметные результаты:

- обучающиеся будут знать правила охраны труда, поведения на занятиях и в повседневной жизни. Познакомятся с понятиями и терминами в области физической культуры и спорта;
- учащиеся освоят соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки.

Личностные:

- развитие творческого мышления, формирования потребности к здоровому образу жизни.

Метапредметные: формирование коммуникабельности, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

В конце обучения у детей появится интерес к спортивной

деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный план

Виды подготовки	Дни												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Вводное занятие	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Теоретическая подготовка	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	-	-	-	4
Общая физическая подготовка	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	6
Специальная физическая подготовка	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	6
Техническая подготовка.	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	1	1	1	8
Соревновательная, игровая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Всего часов	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение: спортивные площадки для игровых видов спорта, гимнастические площадки, тренажёр по скалолазанию в соответствии с действующими требованиями СанПиН.

Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для работы: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; защитное снаряжение для единоборств, страховочный инвентарь для скалолазания, маты, боксёрские груши, стол и ракетки с шариками для настольного тенниса, ракетки и воланы для бадминтона; скакалки, гимнастические гири, фишки, стойки, шашки, шахматы, компас, секундомеры, спас. жилеты для занятий на воде, плавательные спортивные средства.

Информационное обеспечение: наглядные пособия, видео-, интернет источники.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий специальное физкультурное образование. Имеет опыт работы по виду спорта. Владеет формами и методами обучения; использует специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся; организует различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, регулирует поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовывает современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях, так и во внеурочной деятельности, ставит воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей;

общается с детьми, признавая их достоинство, понимая и принимая их.

Планирует взаимодействие с родителями. Организует совместную деятельность детей и взрослых при проведении занятий и досуговых мероприятий. Обладает необходимыми знаниями преподаваемого предмета; основными закономерностями возрастного развития; основными методиками преподавания, видами и приемами современных педагогических технологий; путями достижения образовательных результатов и способами оценки результатов обучения.

Форма аттестации.

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Юный спортсмен» предусматривает ведение текущего контроля. Данная программа краткосрочная: поэтому итоговая аттестация учащихся не предусматривается.

Форма отслеживания результатов усвоения программы предполагает:

- педагогическое наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;
- педагогический мониторинг - проверка терминологии и усвоение практических навыков работы.

Методические материалы.

Обучение по данной программе предполагает использование различных методов и приемов обучения. Объяснительно – иллюстративный метод (беседа, рассказ, практическая работа (групповая и индивидуальная), самостоятельная работа обучающихся). Репродуктивный метод (повторение, замедленный показ). Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшем взаимодействии при создании положительной мотивации, актуализации интереса.

Краткосрочная дополнительная образовательная программа предусматривает вариативность использования некоторых педагогических технологий:

- традиционных (технология личностно-ориентированного и развивающего обучения);
- современных технологий: здоровьесберегающие, информационные.

При организации мероприятий используются следующие методы обучения:

- беседы с элементами разнообразной тематики (патриотические, исторические, познавательные);
- конкурсы (спортивные, развлекательные);
- подвижные игры;
- спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты).

В процессе обучения рекомендуется использовать технологии, позволяющие кроме обучения, развития ребенка, формировать его личностные качества, убеждения и жизненную позицию. На занятиях могут

использоваться одновременно несколько технологий: развивающего учения, информационные и здоровьесберегающие.

Занятия могут иметь различные формы проведения: беседа, практическое занятие, игра, соревнование.

Дополнительная образовательная программа реализуется через следующие *типы занятий*:

Изучение нового материала

1. Огромент, мотивация учащихся на учебный процесс – 2 мин.
2. Этап подготовки учащихся к активному и сознательному усвоению нового материала – 5 мин.
3. Этап усвоения нового материала – 10 мин.
4. Этап закрепления материала – 3 мин.
5. Этап выполнения практического задания – 20 мин.б.
6. Подведение итогов -5 мин.

Совершенствование способов действий и знаний

1. Оргмомент – 2 мин.
2. Сообщение темы, задач, мотивация учения- 2 мин.
3. Изучение нового материала – 10 мин.
4. Пробные упражнения – 8 мин.
5. Игра - 17-19 мин.
6. Подведение итогов, задание для самостоятельной работы – 3 мин.

Контроль и коррекция способов действий и знаний

1. Мотивация и задачи занятия – 5 мин.
2. Проверка знаний и умений (выполнение практической работы) – 35
3. Подведение итогов – 5 мин.

Демонстрация способов действий и знаний.Участие в соревновании.

Размещение материалов в средствах массовой информации.

Комбинированный (сочетающий все функции)

1. Проверка ранее усвоенных знаний, умений и практических навыков –5 мин.
2. Мотивация учения, тема и задачи занятия – 2 мин.
3. Восприятие, осмысление, усвоение нового материала – 10 мин.
4. Упражнение по образцу – 5 мин.
5. Выполнение практического задания – 17-22 мин.
6. Подведение итогов – 3 мин.

Список литературы.

Основная литература:

1. Арсенина Е.Н. Возьми с собою в лагерь: Игры, викторины, конкурсы, инсценировки, развлекательные мероприятия. - 2014, - 183 с.
2. Гринченко И.С. Игровая радуга. 2015.

Дополнительная литература:

1. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Материал авторских смен. - 2007, - 282 с.
2. Зинатулин С.Н. Целебная энергия дыхания. Оздоровление организма. - М.: Издательство Айрис-Пресс, 2006 г. – 256 с.

Нормативные документы:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Действующие Правила видов спорта.
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726 –р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.11.2018 г. № 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности подополнительным общеобразовательным программам»
5. Действующий «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ автор-составитель И.А. Рыбалева/. – Краснодар, 2016.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru>. Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protsessa-futbolista> - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;
3. <http://footballtrainer.ru/metod/> - Методика и планирование;