

Управление образования администрации города Оренбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 24
от «15» апреля 2021 г.
Директор МАУДО ЦРТДиЮ
М.Р. Белева
Педагогический совет ЦРТДиЮ
Протокол № 3
от «15» апреля 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕТНИЙ МАРАФОН»**
(краткосрочная)
Возраст детей: 7-16 лет

Авторы-составители:
коллектив педагогов дополнительного образования
(Анисимова И.В., Бикмухамедов Р.Ф.,
Калашников В.А., Отто П.В.)

г. Оренбург, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ		3
	1.1.	Пояснительная записка	3
	1.1.1.	Направленность программы	3
	1.1.2.	Актуальность программы	3
	1.1.3.	Педагогическая целесообразность	3
	1.1.4.	Адресат программы	3
	1.1.5.	Объем программы и режим занятий	4
	1.1.6.	Формы обучения и виды занятий по программе	4
	1.2.	Цель и задачи программы	5
	1.3.	Содержание программы	6
	1.3.1	Учебный план	6
	1.3.2.	Содержание	7
	1.4.	Планируемые результаты	8
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		9
	2.1.	Календарный учебный график программы	9
	2.2.	Условия реализации программы	12
	2.3.	Формы контроля/ аттестации и оценочные материалы	13
	2.4.	Методические материалы	14
3	ЛИТЕРАТУРА		13
4	ПРИЛОЖЕНИЕ		14
	4.1.	Нормативные документы	12
	4.2.	Диагностические методики	15

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сохранение собственного здоровья – одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений. Воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летний марафон» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность данной связана с обозначившейся в последнее время тенденцией совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Повышение уровня физического воспитания связано с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры юношества, развития интеллекта спортсмена как необходимых условий достижения, как высоких спортивных результатов, так и успешности жизненного самоопределения.

1.1.3. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

1.1.4. Адресат программы

Программа «Летний марафон» адресована детям 7-16 лет. Набор детей в творческое объединение производится без специального отбора. Единственным критерием является желание ребенка заниматься по данной программе. Состав групп переменный. Формы и методы организации деятельности обучающихся ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

1.1.5. Объем программы и режим занятий

Краткосрочная программа «Летний марафон» рассчитана на 14 дней.

Занятия проводятся: 7 раз по 4 часа с 15-минутной переменной.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 28 часа.

1.1.6. Формы обучения и виды занятий

Форма обучения по программе – очная.

Формы организации занятий:

- практические занятия (*групповые, индивидуальные и сводные*);
- проведение турниров, соревнований, эстафет, спаррингов на свежем воздухе и в спортивном зале.

Образовательная деятельность данной программы осуществляется на русском языке в соответствии со статьей 14. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» («273-ФЗ от 29.12.2012).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие личностного и физического потенциала ребенка.

Задачи

Обучающие:

- формировать и развивать технические умения для выполнения различных комплексов физических упражнений;
- формировать у обучающихся навыки самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности;
- формировать систему знаний безопасной жизнедеятельности спортсмена (по гигиене, первой медицинской помощи и оценки физического состояния, о выполнении режима дня, гигиенических процедур, режим питания и др.).

Развивающие:

- способствовать развитию природных задатков и способностей, помогающих достижению успеха в спорте;
- способствовать физическому совершенствованию;
- развивать спортивные навыки;
- развивать познавательную активность и способность к самовыражению;
- развивать умение контактировать со сверстниками в совместной спортивной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать стремление к активной спортивной деятельности;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, силу воли, чувство долга.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов	Формы контроля и аттестации
1	Введение в программу». Вводное занятие	1	Наблюдение
2	Подвижные игры	8	Эстафета
3	Теннис	8	Показательное выступление
4	Каратэ	10	Показательное выступление
5	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие.	1	Соревнования
	ИТОГО:	28	

1.3.1. Содержание учебного плана

1. Введение в программу

Презентация программы «Летний марафон». История возникновения силовых видов спорта. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях. Проведение входной диагностики физических способностей.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория: строение организма человека, основные функции организма человека.

Практика: самостоятельная работа на манекенах и муляжах.

3. Закаливание организма

Теория: закаливание как важнейший элемент повышения сопротивляемости организма заболеваниям.

Практика: комплекс общеразвивающих игр, подвижные игры на скорость, внимание, координацию.

4. Комплекс силовых упражнений специальной физической подготовки

Теория: значение специальных силовых упражнений в спорте, изучение механизма их выполнения.

Практика: выполнение комплекса силовых упражнений специальной физической подготовки под руководством педагога.

5. Характеристика технических и тактических действий

Теория: важность тактических установок в силовых видах спорта.

Практика: тренировка выполнения силовых упражнений.

6. Промежуточная аттестация

Практика: участие обучающихся в показательных соревнованиях.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа ориентирована на достижение следующих результатов: предметные, метапредметные, личностные.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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.

Предметные результаты:

- знать правила техники безопасности и личной гигиены при занятии спортом;
- знать назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и уметь применять их в своей деятельности;
- знает основные правила построения тренировочного процесса;
- владеет специальными упражнениями.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график программы

Смена	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 смена	07.06.2021	20.06.2021	2	14	28	2 ч.*7 р/н
2 смена	24.06.2021	07.07.2021	2	14	28	2 ч.*7 р/н
3 смена	11.07.2021	24.07.2021	2	14	28	2 ч.*7 р/н
4 смена	28.07.2021	10.08.2021	2	14	28	2 ч.*7 р/н
5 смена	14.08.2021	27.08.2021	2	14	28	2 ч.*7 р/н

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Помещение для занятий должно быть просторным, светлым, сухим, теплым, хорошо проветриваемым и по объёму и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся.

Оборудование и оборудование тренировочного зала должно нести обучающую, развивающую, воспитательную, информационную нагрузку.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования.

Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с целевыми установками данной программы. Умения педагога должны быть направлены на развитие способностей и реализацию интересов в зависимости от возрастных характеристик, обучающихся и педагогической ситуации.

2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль включает в себя тестирование, позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребенка, об основных интересах, увлечениях.

Промежуточный контроль позволяет отследить уровень полученных знаний (викторина, спортивные эстафеты).

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений и подвижных игр.

Методическое обеспечение также включает врачебный контроль и самоконтроль за здоровьем обучающихся.

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:
образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 1993.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2006.
5. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
6. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М. Физкультура и спорт, 1982 год.б. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе, 2004 год.
7. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000.
8. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет // Новые исследования по возрастной физиологии. - 1990. - № 114.
9. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом - М.: Астрель, 2002.
10. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 2003.
11. Давыдов С.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнего возраста различных типов конституций. // Теория и практика физической культуры. 1995.- №11.
12. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2003.
13. Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста. - Минск, 2002.
14. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. Просвещение. 1989.
15. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.:ВАКО, 2004.
16. Ковалько В.И. Методические рекомендации по физической культуре 1 – 4 класс, 2005 год.
17. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 2 класс: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.:ВАКО, 2008.
18. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
19. Самборский А.Г., Никифоров А.А. Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры. Сборник материалов для учителей физической культуры Белгородской области, 2007 год.