

Управление народного образования администрации
города Мичуринска Тамбовской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
Протокол №2
от «15» января 2022г.



Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Олимпийцы»
(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 6- 10 лет
Срок реализации: 16 часов

Авторы-составители:
Слащева Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по МР.
Мацнева Екатерина Александровна,
методист.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

| | |
|--|---|
| Название Сведения об авторах-составителях | «Олимпийцы» Слащева Татьяна Вячеславовна, зам. директора по МР; Мацнева Екатерина Александровна, методист |
| Область применения Исполнители программы | Дополнительное образование в условиях летнего лагеря с дневным пребыванием детей Педагогический коллектив летнего лагеря с дневным пребыванием детей |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Уровень освоения | Ознакомительный |
| Количество участников | 12-20 человек |
| Возраст детей | 6-10 лет |
| Срок реализации | 16 часов |
| Место проведения | Тамбовская область, г.Мичуринск, ул.Советская, 240 |

Блок № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Олимпийцы» реализуется в условиях летнего лагеря дневного пребывания детей. Реализация данной программы позволит детям познакомиться с азами самых разных видов спорта – от настольного тенниса до спортивной гимнастики.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в центре внимания – здоровый образ жизни, который должен стать естественной и осознанной потребностью.

Ценность всех мероприятий данной программы заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки и участвовать в них могут дети разного возраста. В зависимости от цели и задач спортивно-оздоровительные мероприятия могут способствовать развитию двигательных качеств, формировать такие положительные черты характера, как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивную злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинять свои интересы интересам команды.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью знакомства учащихся с олимпийскими видами спорта, по которым реализуются общеобразовательные программы в МБОУ ДО ДЮСШ г.Мичуринска.

Адресат программы.

Программа составлена для учащихся 6-10 лет.

Комплектование в группы происходит с учетом возраста школьников: 6-8 лет и 8-10 лет.

Объем программы – 16 часов.

Форма обучения – очное. Занятия проводятся в группах.

Количество учащихся в группе – 12-15 человек.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия;

- наглядные: показ, демонстрация, визуализация;

- практические: игровой и соревновательный.

Тип занятия: комбинированный, теоретический и тренировочный.

Формы проведения занятия: групповая.

Срок освоения программы: 16 часов.

Режим занятий.

Занятия проводятся 4 раза в неделю.

Длительность одного занятия – 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: познакомить учащихся с олимпийскими видами спорта.

Задачи:

Образовательные:

- познакомиться с основными определениями в олимпийских видах спорта (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, плавание, фехтование, спортивная гимнастика);

- освоить основные правила в олимпийских видах спорта (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, плавание, фехтование, спортивная гимнастика).

Развивающие:

- развивать творческое мышление;

- развивать наблюдательность, смекалку, двигательные навыки.

Воспитательные:

- формировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- формировать потребность в самообразовании и творческой реализации;

- формировать потребность к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|----------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие | 1 | 1 | | Текущий |
| 1 | Тематические занятия | 5 | 2 | 3 | Текущий |
| 2 | Спортивно-игровые занятия | 7 | 1 | 6 | Текущий |
| 3 | Массовые мероприятия | 2 | | 2 | Текущий |
| | Итоговое занятие | 1 | 1 | | Итоговый |
| | ИТОГО | 16 | 5 | 11 | |

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности при проведении занятий. Олимпийские виды спорта.

Раздел 1. Тематические занятия

Тема 1.1. Плавание

Теория. Виды плавания. Стили плавания. Снаряжение. Соревнования в бассейне.

Практика. Посещение МАУ «Центр здоровья и спорта» года Мичуринска Тамбовской области (бассейн «На волне»). Мастер-класс от тренера-преподавателя по плаванию.

Тема 1.2. Фехтование

Теория. Экипировка. Виды фехтования. Основные правила. Основные термины.

Практика. Посещение СП Зал бокса МБОУ ДО ДЮСШ (зал фехтования). Мастер-класс от тренера-преподавателя по фехтованию.

Тема 1.3. Гимнастика

Теория. Гимнастика как вид спорта. Гимнастика в физической культуре. Гимнастические снаряды. Гимнастические предметы. Основные термины. Правила спортивной гимнастики. Основные элементы в спортивной гимнастике.

Практика. Мастер-класс от тренера-преподавателя по спортивной гимнастике.

Тема 1.4. Мой любимый вид спорта

Практика. Презентации «Мой любимый вид спорта» (выступление, сообщение, просмотр видеоролика и др.)

Раздел 2. Спортивно-игровые занятия

Тема 2.1. Игровое занятие «Бадминтон»

Теория. Инвентарь. Основы бадминтона.

Практика. Игра в бадминтон.

Тема 2.2. Игровое занятие «Волейбол»

Теория. Правила и игра. Инвентарь и экипировка.

Практика. Игры «Встречная передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Не давай мяч водящему».

Тема 2.3. Игровое занятие «Баскетбол»

Теория. Правила. Инвентарь и экипировка.

Практика. Игра «Передачи по кругу через центр». Эстафета «Баскетбол».

Тема 2.4. Игровое занятие «Настольный теннис»

Теория. Правила. Инвентарь и экипировка.

Практика. Эстафета «Теннис. Пронеси не урони».

Тема 2.5. Игровое занятие «Футбол»

Теория. Правила. Инвентарь и экипировка.

Практика. Эстафеты «Футбол», «Ловкий футболист», «Снайпер».

Тема 2.6. Спортивно-игровое занятие «Вокруг спорта»

Практика. Игра по станциям «Вокруг спорта».

Раздел 3. Массовые мероприятия

Тема 3.1. Эстафеты с мячом «Веселые старты»

Практика. Проведение таких эстафет, как «Поменяй мяч», «Передай мяч», «Не урони», «Передал – садись!», «Гонка мячей», «Меткие стрелки», «Прокати мяч», круговая эстафета с мячом и др.

Тема 3.2. Подвижные игры

Практика. Проведение таких игр, как «Волк во рву», «Пустое место», «Горелки с платочком» и др.

Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов по окончании смены летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

1.4. Планируемые результаты

По итогам обучения у учащихся сформируются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Предметные:

в конце обучения учащиеся должны:

знать

- правила охраны труда, поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- понятия и термины в области физической культуры и спорта;
- основные правила в некоторых олимпийских играх.

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- правильно пользоваться инвентарем;
- организовывать рабочее место;
- правильно выполнять изученные упражнения.

Личностные и метапредметные:

- развить творческое мышление;
- ориентация на достижение успеха;
- потребность к здоровому образу жизни.
- коммуникативные умения и способность к сотрудничеству.

Блок № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Сведения о помещении, в котором будут проходить занятия - спортивный зал, стадион.

Спортивный инвентарь:

| № п/п | Наименование инвентаря | Кол-во |
|-------|-------------------------------|--------|
| 1 | Футбольный мяч | 2 шт. |
| 2 | Волейбольный мяч | 2 шт. |
| 3 | Баскетбольный мяч | 1 шт. |
| 4 | Теннисный стол | 2 шт. |
| 5 | Набор для настольного тенниса | 4 шт. |
| 6 | Набор для игр в бадминтон | 4 шт. |
| 7 | Гимнастические маты | 8 шт. |
| 8 | Гимнастическая скамейка | 3 шт. |
| 9 | Свисток | 1 шт. |
| 10 | Секундомер | 1 шт. |

Игровое оборудование:

| № п/п | Наименование инвентаря | Кол-во |
|-------|------------------------|--------|
| 1 | Кегли | 10 шт. |
| 2 | Обруч | 2 шт. |
| 3 | Скакалка | 2 шт. |

Канцелярские принадлежности:

| № п/п | Наименование инвентаря | Кол-во |
|-------|-------------------------|--------|
| 1 | Бумага А4 (белая) пачка | 1 шт. |
| 2 | Папка-скоросшиватель | 2 шт. |
| 3 | Файлы | 10 шт. |
| 4 | Скотч | 1 шт. |
| 5 | Ножницы канцелярские | 1 шт. |
| 6 | Мелки | 4 шт. |

Оргтехника, видео и фотоаппаратура:

| № п/п | Наименование инвентаря | Кол-во |
|-------|------------------------|--------|
| 1 | Компьютер | 1 шт. |
| 2 | Принтер | 1 шт. |
| 3 | Бумбокс (с входом USB) | 1 шт. |
| 4 | Сетевой фильтр | 2 шт. |

Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы:

<https://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/> - видео уроки (раздел «Волейбол»)

<https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU> – правила игры в футбол

<https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA> – правила игры в волейбол

<https://www.youtube.com/watch?v=Eb2s2HFjHzQ> - Баскетбол. История. Правила игры.

Дидактические материалы

Подборка подвижных игр и эстафет.

Наглядные и демонстрационные пособия.

Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы допускаются педагоги, работающие в образовательных организациях.

2.2. Формы аттестации

Виды и формы контроля освоения программы:

- текущий (опрос, выполнение заданий и упражнений, участие в подвижных играх, эстафетах);

- итоговый (итоговое занятие).

Подведение итогов образовательной деятельности

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме коллективного обсуждения.

2.3. Методические материалы

Методы обучения

Словесные позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед учащимися проблемы и указать пути их решения (рассказ, описание, объяснение, беседа).

Наглядные понимаются такие методы, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядного пособия и технических средств (показ, демонстрация видео, фото).

Практические методы основаны на практической деятельности учащихся. Этими методами формируют практические умения и навыки:

- методы строгого регламентированного упражнения (разучивание по частям, разучивание в целом);

- методы частичного регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

Методы воспитания

Методы убеждений, с помощью которых формируются взгляды,

представления, понятия учащихся, происходит оперативный обмен информацией (внушение, повествование, диалог и др.).

Методы упражнений, с помощью которых организуется деятельность учащихся и стимулируются ее позитивные мотивы (виды занятий на индивидуальную и групповую деятельность в виде поручений, состязания, показа образцов и примера, создание ситуаций успеха).

Методы оценки и самооценки, с помощью которых производится оценивание поступков, стимулирование деятельности, оказание помощи учащимся в саморегуляции их поведения (критика, поощрение, замечание, ситуация доверия, контроля, самоконтроля, самокритики).

Формы организации учебного занятия: групповая - экскурсия, эстафета, игра, практическое занятие, теоретическое занятие, презентация, соревнование, мастер-класс.

Методическое обеспечение программы

| Раздел | Формы занятия | Приемы и методы | Дидактический материал, техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|---------------------------|--|------------------------------------|--|--|
| Вводное занятие | Теоретическое занятие | Словесный, наглядный | Наглядные и демонстрационные пособия | Опрос |
| Тематические занятия | Экскурсия, мастер-класс, презентация | Словесный, наглядный, практический | Наглядные и демонстрационные пособия | Опрос, выполнение заданий и упражнений |
| Спортивно-игровые занятия | Практическое занятие, эстафета, игра, соревнование | Словесный, наглядный, практический | Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, набор для настольного тенниса, набор для игр в бадминтон, кегли, обруч | Опрос, участие в подвижных играх и эстафетах |
| Массовые мероприятия | Практическое занятие, эстафета, игра | Словесный, наглядный, практический | Схемы для игр «Волк во рву», «Пустое место», «Горелки с платочком», инвентарь для проведения эстафет | Участие в подвижных играх и эстафетах |
| Итоговое занятие | Теоретическое занятие | Словесный, наглядный | Наглядные и демонстрационные пособия | Коллективное обсуждение |

2.4. 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.
3. Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – с. 13

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.