

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа г. Калининска Саратовской области»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СШ г. Калининска
области»
протокол № 3 от 10.04.2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ
г. Калининска Саратовской области» Саратовской
Кулешов Н.В.
приказ № 10 от 10.04.2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спорт – норма жизни»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок освоения программы – 1 месяц
Разработчик программы: Ступина Е.С.
Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ г.
Калининска Саратовской области»

Г. Калининск
2025год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт-норма жизни» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для реализации в период работы детских летних лагерей с дневным пребыванием, рассчитана на разновозрастный контингент детей. По сроку реализации *программа краткосрочная.*

Программа разработана на основе:

1. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
2. «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629)
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 г. № 69 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115.
4. Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
5. «Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «СШ г. Калининска Саратовской области»

Актуальность программы заключается в том, что организация летнего отдыха детей позволяет осуществлять непрерывное дополнительное образование и решает существующие противоречия:

- между потребностью семьи и государства иметь здоровое, сильное подрастающее поколение и неудовлетворительным состоянием здоровья современных детей;

- между потребностью детей в практическом познании мира и теоретизированным характером обучения;
- между педагогической опекой, контролем и желанием детей иметь свободу, заниматься саморазвитием, самостоятельным творчеством.

Педагогическая целесообразность

Задача педагогического коллектива ЛОЛ состоит в том, чтобы обеспечить непрерывность учебно-тренировочного процесса, поднять значение здорового образа жизни, качественно организовать свободное время во время летних каникул согласно поставленным задачам Программы.

Программа деятельности летнего лагеря дневного пребывания направлена на создание социально значимой психологической среды, дополняющей и корректирующей семейное воспитание ребенка.

Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья.

Объем программы: 18 часов

Срок реализации программы: 1 месяц

Формы обучения: очная

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек

Режим занятий: по 1 часу 6 раз в неделю

Адресат программы: дети в возрасте 7-17 лет

Возрастные особенности обучающихся 7- 17 лет

Программа рассчитана на один месяц обучение учащихся 7-17 лет . Основной состав лагеря – это обучающиеся МБУ ДО « Спортивная школа г .Калининска Саратовской области» отделения : Лыжные гонки, волейбол, футбол, велоспорт .

При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, сиротам, опекаемым из семей, детям из категории «трудные» и группа «риска», а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. .

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Развитие личности ребенка через реализацию его физической, творческой и социальной активности в условиях летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания детей.

Задачи программы:
обучающие:

- Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.

- Сокращение разрыва между физическим и духовным развитием детей посредством игры, познавательной и трудовой деятельностью.
- Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
- Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

развивающие:

- Формирование у школьников навыков общения и толерантности.
- Утверждение в сознании школьников нравственной и культурной ценности.
- Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.

воспитательные:

воспитывать у детей ответственное отношение к занятиям спортом, уважительное отношение к людям пожилого возраста, любовь к своей Родине.

1.3. Планируемые результаты в освоении программы.

Личностные:

Общее оздоровление детей и подростков, приобретение ими положительных эмоций;
Развитый интерес к занятиям физкультурой и спортом;
Повышение уровня технической подготовки по избранному виду спорта.

Предметные:

Умение строить конструктивное общение друг с другом в разновозрастной группе, используя коммуникативные умения, основы правильного поведения, культуры, досуга;

Метапредметные:

Расширение кругозора детей и социального опыта через общественно-значимую деятельность;
Сформированное осознанное отношение к себе как части окружающего мира.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Форма контроля
I.	Введение.	1	
	Теоретические занятия	3	
1	Беседа «Режим дня»	0,5	собеседование
2	Основы спортивной тренировки	0,5	тест
3	Лекция» История Олимпийских игр»	0,5	собеседование

4	Диспут» здоровый образ жизни.	0,5	собеседование
5	Питание спортсмена	0,5	собеседование
6	Спортсмены в годы Великой отечественной войны	0,5	собеседование
	Спортивные занятия	14	
.1	ОФП	4	Наблюдение, анализ
2	СПФ	3	Наблюдение, анализ
.3	Спортивные игры: Футбол, волейбол, подвижные игры	6	Наблюдение, анализ
4	Контрольные тренировки	1	соревнование
	Итого часов:	18	

Содержание учебного плана.

Теоретическая часть

1. Гигиена и самоконтроль. Личная гигиена обучающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. Основы спортивной подготовки
3. История развития олимпийских игр (лекция).
4. Диспут «Спорт в твоей жизни». Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.
5. Питание спортсмена ,соотношение белков, жиров и углеводов, витамины, антидопинговая информация.
6. Спортсмены в годы Великой отечественной войны, истории подвигов спортсменов. Лекция к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне .

Спортивные занятия

1.Общефизическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2 .Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения по видам спорта, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для данного спорта. Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств

3.Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Игровые упражнения, подвижные игры с мячом, выполняемые индивидуально, в группах, командах, создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и

оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП, в участие в соревнованиях по видам спорта.

1.5. Формы аттестации и их периодичность.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- начальный - проводится перед началом работы и предназначен для определения первоначальных умений и знаний обучающихся;
- итоговый - проводится после завершения всей учебной программы.

После изучения каждого раздела программы осуществляется тестирование, наблюдение, контрольные по виду спорта.

Предметные: тестирование, анкетирование, опрос.

Личностные: беседа, педагогическое наблюдение.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение программы.

Программа предусматривает различные формы и методы работы:

- групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний;
- техническое оснащение позволяет широко использовать в программе технические средства обучения, информационные технологии позволяют достигать максимально возможного результата в обучении;
- практические занятия по развитию физических качеств, совершенствование технических навыков по видам спорта;
- применение игровых технологий.

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы созданы следующие условия: Стадион «Старт»,

Комнаты гигиены (2раздевалки, туалеты) на базе МБОУ СОШ №2

Медицинский кабинет на базе МБОУ СОШ №2, Столовая, 4 помещения для

теоретических занятий на базе МБОУ СОШ №2 не менее 28 кв м каждая

Информационно - методические пособия:

Конспекты занятий, видеофильмы, презентации, аудио записи.

Дидактическое обеспечение программы.

Для осуществления образовательного процесса предусматривается:

- наличие наглядного материала (презентации, видеоролики);
- наличие демонстрационного материала (фотоальбомы, видеофильмы);
- литература по методике преподавания.

2.3. Оценочные материалы.

Общие критерии оценивания результатов:

- Владение знаниями по программе.
- Активность.
- Умение работать как самостоятельно, так и в коллективе.
- Уровень воспитанности и культуры обучающихся.

Критерии отслеживания прогнозируемых результатов

* Педагогическое наблюдение.

* Проведение итоговых занятий по разделам, обобщение, обсуждение результатов через: собеседование, контрольные нормативы, соревнования по видам спорта.

2.4. Литература

Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006.

Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995

Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002