


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Мамаканская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
зам. директора по
УВР
Бельская О.Л. 

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «22» мая 2023г.

Утверждаю
Директор МКОУ «Мамаканской СОШ»
Хетчикова Г.Н. 
Приказ № 33 от «30» «05» 2023 г.



Краткосрочная дополнительная
общеобразовательная программа
летнего профильного отряда
«Юный спортсмен»



Срок реализации программы: 1 месяц
Возраст обучающихся: 8-14 лет

Составитель; Ашаратов М.Н.,
учитель физкультуры
МКОУ «Мамаканская СОШ»

Мамакан 2023г.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» относится к физкультурно–спортивной направленности дополнительного образования детей, реализуется в период летних каникул, рассчитана на 15 дней для детей в возрасте от 8 до 14 лет.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Особенность физической культуры является ее деятельностный характер. Для реализации программного содержания, помимо учебных занятий, как ведущей формы организации обучения, используются спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования, спортивные праздники и т.д.).

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и прекрасным. Определяя понятие красоты человеческого тела, ученый М.Ф. Иваницкий наряду со стройностью и безукоризненностью линий, отмечает и такие важные качества, как легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие. Считается, что этосвоего рода талант, с зачатками которого человек рождается и который, как и всякий талант, для созревания и полного расцвета нуждается в развитии и совершенствовании. Все эти качества, даже если они не подарены ребенку природой «в готовом виде», можно выработать с помощью физических упражнений. Они, подобно резцу скульптора, «шлифуют» фигуру, совершенствуют грациозность движений, создают запас телесных сил. Красота, здоровье, физическое совершенство – часто результат долгого и упорного труда. Установка на всестороннее развитие ребенка предполагает *овладение им основами физической культуры*, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень физических способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих.

Программа «Юный спортсмен» краткосрочная и может реализоваться в детском коллективе в период каникул. Группы можно организовывать разные из участников лагеря на каждый день, в зависимости от плана на данный день. Каждое занятие построено таким образом, что учащийся получает определённый комплекс знаний и практических умений по базовой теме и может включиться в работу на любом этапе реализации программы, так как занятия носят автономный характер и имеют логическую завершённость. Половина программного материала посвящена подвижным и спортивным играм. Учащийся может познакомиться и со всеми предложенными играми и с основными элементами определённых спортивных игр, получить как общие сведения, так и конкретные по одной или нескольким из предложенных игр. Этот материал может быть расширен дополнительной вариативной темой «Подвижные игры и эстафеты с мячом», в содержание которой войдут подготовительные упражнения к элементам спортивных игр и различные игры и эстафеты с использованием этих упражнений.

Цель программы:

Овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга;

Задачи:

организация рационального режима дня;

всемерное развитие физических качеств;

формирование интереса к занятиям физическими упражнениями;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков;

обучение и совершенствование некоторым элементам спортивных игр футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, русская лапта;

развитие умений сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований;
обучение и совершенствование потенциала атлетической и технической подготовленности в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Образовательная программа «Юный спортсмен» рассчитана на детей в возрасте от 8 до 14 лет.

Сроки реализации

15 дней (30 часов)

Формы и режим занятий.

Групповые занятия.

Продолжительность занятия 2 академических часа (45+45 минут с 15-минутным перерывом).

Механизм реализации программы:

Для реализации программы разработан механизм, который представлен в виде модулей:

Организационный модуль

Формы работы:

- Планирование
- Подготовка к лагерной смене
- Оформление отряда
- Подготовка материальной базы
- Определение обязанностей

Оздоровительный модуль

Формы работы:

- Утренняя зарядка
- Встречи с медицинским работником
- Влажная уборка, проветривание
- Организация питания воспитанников
- Кислородные коктейли
- Витаминизация
- Спортивные занятия и игры

Творческий модуль

Формы работы:

- Теоретический и тренировочный процесс
- Коллективно-творческая и проектная деятельность
- Участие в общелагерных мероприятиях
- Участие в соревнованиях

Контрольный модуль

Формы работы:

Диагностика воспитанников (уровень достижений)

Тестирование

Тематика теоретических занятий – 2-3 часа в день

№ п/п	Тема	Кол-во	Виды деятельности учащихся
-------	------	--------	----------------------------

		часов	
1	Классификация видов соревнований	1	Презентация
2	История развития игры «Русская лапта» в России	1	Презентация
3	Правила судейства	1	Лекционно-практическое занятие
4	Правила по волейболу, футболу и русской лапте	1	Лекционно-практическое занятие
5	Жесты судей по волейболу	1	Лекционно-практическое занятие
6	Правила по спортивному ориентированию	1	Лекционно-практическое занятие

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
1	Общие развивающие упражнения	4	1	3
2	Упражнения с элементами гимнастики	4	1	3
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	1	7
(вариативная)	Подвижные игры и эстафеты с мячом	8	1	7
	Итого	16 (24)	3 (4)	13 (20)

Содержание программы

1. Общие развивающие упражнения (4 часа).

Теория: Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, ее роль и значение, гигиенические требования. Правила поведения на учебных занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости (разминка).

Практика. Ходьба и бег различными видами, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений. Преодоление малых препятствий. Лазание различными способами и с различной направленностью передвижения.

2. Упражнения с элементами гимнастики (4 часа).

Теория: правила обращения и выполнения упражнений с предметом (скакалка, обруч).

Практика: выполнение групповых упражнений со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой). Выполнение упражнений с обручем (катание, вращение обруча, броски, ловля, прыжки).

3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов).

Теория: знакомство с правилами игры. Знакомство со спортивными играми футбол, волейбол, баскетбол. Простейшие технические действия.

4. Подвижные игры и эстафеты с мячом (8 часов).

5. Классификация видов соревнований (1 час).

6. История развития игры «Русская лапта» в России (1 час).

7. Правила судейства (1 час).

8. Правила по волейболу, футболу и русской лапте (1 час).

9. Жесты судей по волейболу (1 час).

10. Правила по спортивному ориентированию (1 час).

Практика: игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений (в парах, противоходом, комбинированные). Отработка некоторых элементов игры в футбол (ведение мяча, передачи в парах), в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах), в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо).

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы	Форма занятия	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактическое, материальное, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Общие развивающие упражнения	Рассказ, беседа, Объяснение.	Словестный, практический показ	Специально оборудованный зал для проведения спортивных занятий, магнитофон и аудиокассеты (музыкальное сопровождение концертмейстера), спортивный инвентарь	Соревнования, «весёлая» эстафета
2	Упражнения с элементами гимнастики	Объяснение	Словестный, практический показ	специально оборудованный зал для проведения спортивных занятий, магнитофон и аудиокассеты (музыкальное сопровождение концертмейстера), скакалки, обручи	Выполнение групповых упражнений с предметами
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Рассказ, Объяснение	Словестный, практический показ, отработка элементов	Специально оборудованный зал для проведения спортивных занятий или спортивная площадка, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), игровой инвентарь, магнитофон и аудиокассеты	Игры и эстафеты

Система диагностики:

Тестирование физической подготовки:

бег 30 м, 60 м, 1000м,
челночный бег 4х9м,
прыжок в длину с места и с разбега,
прыжок в высоту,
метание мяча,
подтягивание,
прыжки на скакалке

Тестирование технической подготовки по волейболу:

передача мяча над собой,
в стену и на месте.

Тестирование технической подготовки по футболу:

удар внутренней стороной стопы,
остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,
ведение мяча по прямой с обводкой предметов.

Тестирование технической подготовки по игре «Русская лапта»:

удары мяча битой (удар сверху, снизу, сбоку),
ловля мяча.

Тестирование по физической и технической подготовке детей по легкой атлетике и русской лапте.

Указания к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке.

Материально-техническое обеспечение:

- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Скакалки
- Биты
- Теннисные мячи
- Флажки
- Стойки
- Ноутбук
- Свисток
- Хоккейные клюшки
- Духовки
- Маты спортивные
- Стойки для прыжков в высоту
- Планка для прыжков в высоту
- Рулетка
- Грабли
- Лопата

Критерии эффективности программы:

- Повышение физических показателей на 5-10%
- Повышение результативности участия в соревнованиях по волейболу, футболу (1-3 места) в 2022-2023 учебном году
- Увеличение охвата учащихся в спортивные кружки и секции (в 2021-2022 год – 35% учащихся, на 2022-2023 год предполагается увеличение до 40%)
- Уменьшение заболеваемости детей ОРВИ И ОРЗ
- Положительная динамика в поведении учащихся, отвлечение от вредных привычек, ведущие к улучшению адаптации в социуме (уменьшение проявлений девиантности в поведении, снятие с учета в ВШК)

Ожидаемый результат:

В результате реализации программы дети будут продолжать и укреплять знания правил и последовательность выполнения общих развивающих упражнений, упражнений с предметами (скакалка, обруч), иметь общие представления об основных правилах соревнований и спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол).

Они усовершенствуют навыки передвижения различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнения общеразвивающих упражнений, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол).

Получение минимума знаний для физического совершенствования.

Знание правил игры волейбол, футбол, русская лапта

Навыки простейшего судейства

Навыки составления таблицы игр, используя системы розыгрыша

Формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде

Участие в соревнованиях

Формы подведения итогов:

спортивные праздники, соревнования, спортивные игры.

Кадры программы:

Администрация ОУ

Начальник лагеря

Учитель физкультуры

Прыжок в длину с места.

Из исходного положения, стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние (дается две попытки, в протокол записывается лучший результат)

Прыжок с доставанием.

Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на носочках.

Бег 30 м и 60 м

Исходное положение «низкий старт», по команде «марш» участник стартует и пробегает дистанцию. Бежит только по своей дорожке. Время останавливается после того, как участник пересекает линию

Бег 1000 м.

Исходное положение «высокий старт», по команде «марш» участник стартует и пробегает дистанцию. Время останавливается после того, как участник пересекает линию.

Челночный бег 4х9 метров .

Проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска, далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Прыжки на скакалке.

Исходное положение скакалка в руках сзади, ноги вместе. По команде «марш» выполняются прыжки на двух ногах с одновременным отталкиванием.

Таблица нормативов.

Нормативные требования для ребят 10-15 лет по физической подготовке.

Вид	Пол	
	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места (см)	174	160
Прыжок с доставанием	27	25
Бег 30 м (с)	5.1	5.3
Бег 1000 м (с)	4.10	4.20
Челночный бег 66,4 м	15.2	15.6
Прыжки на скакалке за 30 сек(раз)	50	55

Указания к выполнению контрольных упражнений по технической подготовке «Русская лапта».

Удары по мячу битой.

Игрок стоит в зоне площадки подающего. Выполняет по три раза каждый удар (удар сверху, снизу, сбоку) считается количество положительных ударов (если мяч падает на площадку).

Нормативные требования для ребят 10-15 лет по технической подготовке – Русская лапта.

Вид упражнения	Пол	
	Мальчики	Девочки

	Мальчики	Девочки
Удар сверху из 10 ударов (кол-во раз)	7	5
Удар снизу из 10 ударов (кол-во раз)	6	4
Удар сбоку из 10 ударов (кол-во раз)	5	3

Литература

- Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
- Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1986.
- Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. – М.: Terra-Спорт, 2000.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
- Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Мн.: Высшая школа, 1994.
- Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», - М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
- Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.
- Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: Аркти, 1997.
- Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.:Физкультура и спорт, 1998.
- Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей от 3 до 6 лет). – М.: Советский спорт, 1989.
- Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М: Terra-Спорт, 2000.
- Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
- Страковская В.Л. Помогите малышу подготовиться в школьной жизни. Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие. – М.: Terra-Спорт, 2000.
- Энциклопедический словарь юного спортсмена. –М.: Педагогика, 1979.
- Хухнаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении.- М.: Просвещение, 1984.