Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Агинский детский оздоровительно-образовательный центр «НАРАСУН»

Утверждаю:

Директор МУДО АДООЦ «Нарасун»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тогонов Т.Г.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

Принята на заседании

педагогического совета

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

Протокол № \_\_\_\_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

(Возраст детей 12-17 лет)

Дамдинов Ц.Б.,

инструктор по физической культуре

Нарасун, 2019 г.

**Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

* 1. **Пояснительная записка**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух» физкультурно-спортивной направленности.**

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности. Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым романтическим стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе, это, наконец, новая природосообразная деятельность. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «В здоровом теле – здоровый дух» направлена на:

* формирование и развитие физических способностей обучающихся;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
* социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

***Актуальность*** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо не только в рамках общеобразовательных учреждений, но и в летних лагерях . Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

***Новизна*программ**ы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования  и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает  возможность заняться спортивными играми с  «нуля» тем детям, которые еще не занимаются видами спорта в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

***Отличительные особенности программы***Программа  рассчитана  на более полное  изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных  навыков и  расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов  избранного вида спорта.

Значимость летнего периода для оздоровления и вос­питания детей, удовлетворения детских интересов и рас­ширения кругозора невозможно переоценить.

Программа включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания в условиях лагеря.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование интереса детей к личной физической культуре, своему здоровью, физическому развитию.

Задачи:

**Личностные:**

* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
* воспитание ответственности за свое здоровье;

**Предметные:**

* формирование у детей потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
* освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

**Метапредметные:**

* предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
* развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни.

* 1. **Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во  часов |
|  | Вводное занятие. Знакомство с программой «В здоровом теле – здоровый дух». | 2 |
|  | «Здоровье – всему голова!». Навыки ЗОЖ. | 6 |
|  | «Бодрость, грация, координация». | 6 |
|  | «Движение – это жизнь». | 6 |
|  | Подвижные игры. | 6 |
|  | Соревнования по видам спорта | 14 |
|  | Итоговое занятие. | 2 |

**Содержание учебного плана**

**Тема 1: «Вводное занятие» (2 часа).**

Теория: Знакомство с программой. Техника безопасности. Правила поведения на уроках физкультуры в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к спортивной одежде и обуви. Беседа «Как одеваться в разные времена года».

Практика: Игра: «Мое имя», «Отгадай, чей голосок?», подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики на развитие быстроты, ловкости.

Вопросы для повторения.

**Тема 2: «Здоровье – всему голова!». Навыки ЗОЖ» (6 часов).**

Теория: Беседы: «Что мы понимаем под здоровым образом жизни?», «Соблюдение режима дня»; «Утренняя гигиеническая гимнастика»; «Сон выручатель нервной системы»; «О личной гигиене».

Практика: Подвижные игры. Упражнения для УГГ. Составление режима дня. Игра «Да-нет». Упражнения для снятия напряжения зрительного анализатора

Занятие: « Прогулка в лес и ее сюрпризы».

**Тема 3: «Бодрость, грация, координация» (6 часов).**

Теория: Беседа: «Что такое гимнастика?» Виды спорта: спортивная, художественная, ритмическая, акробатика.

Практика: Упражнения «Самолёт», «Колечко», «Мостик», «Берёзка», «Аист», «Лебедь» и др. Имитационные игры и упражнения. Закрепление навыка само - регуляции. Релаксационные упражнения.

Тестирование: наклон вперёд из положения, сидя на полу, гимнастический мост.

**Тема 4: «Движение – это жизнь» (6 часов).**

Теория: «Жизнь требует движения. Что такое гиподинамия?», «Двигательная активность человека в течение дня». «Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота». «Пластика движений», «Красивая походка».

Практика: Комплексы упражнений для основных мышечных групп организма. Комплексы упражнений для красивой осанки. Комплексы упражнений УГГ. Упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, выносливости. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером. Упражнения на тренажерах. «Дорожка здоровья». Комплексы упражнений для гибкости и подвижности в суставах. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений для красивой походки. Элементы спортивных игр (мини-футбол, мини-баскетбол). Подвижные игры: «Догони мяч», «Замри-отомри», «Море волнуется», «Делай, как я». Эстафеты. Индивидуальная работа. Подвижные игры на развитие быстроты, реакции, внимания.

Соревнования по скиппингу (прыжки через скакалку).

**Тема 5: (Подвижные игры) (6 часов).**

Практика: подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. Веселые эстафеты.

Соревнования: «Весёлые старты».

**Тема 6. Соревнования по видам спорта (14 часов)**

Соревнования по настольному теннису, пионерболу, футболу, волейболу, шахматам, легкой атлетике.

**Тема 9: «Итоговое занятие» (2 часа).**

Подведение итогов работы. Награждение победителей соревнований.

* 1. **Планируемые результаты**
* У участников программы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
* У каждого участника сформировано начальное представление о культуре здорового образа жизни;
* обучающиеся применяют физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья.

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|  | Вводное занятие. Знакомство с программой «В здоровом теле – здоровый дух». | 2 | Беседа. Инструктаж по технике безопасности | Наблюдение |
|  | «Здоровье – всему голова!». Навыки ЗОЖ. | 2 | Беседа  Подвижные игры. | Наблюдение |
|  | Упражнения для УГГ. Игра «Да-нет».  Упражнения для снятия напряжения зрительного анализатора | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
|  | Занятие: « Прогулка в лес и ее сюрпризы». | 2 | Прогулка в лес | Наблюдение |
|  | «Бодрость, грация, координация». | 2 | Теория: Беседа: «Что такое гимнастика?» Виды спорта: спортивная, художественная, ритмическая, акробатика. | Тестирование: наклон вперёд из положения, сидя на полу, гимнастический мост. |
|  | Упражнения «Самолёт», «Колечко», «Мостик», «Берёзка», «Аист», «Лебедь» и др. | 2 | Практическая работа | Практическая работа |
|  | Имитационные игры и упражнения. Закрепление навыка само - регуляции. Релаксационные упражнения. | 2 | Практическая работа | Практическая работа |
|  | «Движение – это жизнь». Комплексы упражнений для основных мышечных групп организма. Комплексы упражнений для красивой осанки. Комплексы упражнений УГГ. | 2 | Практическая работа | Эстафеты |
|  | Упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, выносливости. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером. | 2 | Практическая работа | Упражнения на тренажерах |
|  | Индивидуальная работа. Подвижные игры на развитие быстроты, реакции, внимания. | 2 | Практическая работа | Соревнования по скиппингу (прыжки через скакалку). |
|  | Подвижные игры по желанию детей. | 2 | Практическая работа | Наблюдение |
|  | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. | 2 | Практическая работа | Веселые эстафеты. |
|  | Соревнования: «Весёлые старты». | 2 | Практическая работа | Соревнование |
|  | Соревнования по видам спорта.  Настольный теннис. | 2 | Практическая работа | Соревнование |
|  | Шахматы. | 2 | Практическая работа | Соревнование |
|  | Пионербол | 2 | Практическая работа | Соревнование |
|  | Футбол | 2 | Практическая работа | Соревнование |
|  | Волейбол | 2 | Практическая работа | Соревнование |
|  | Легкая атлетика | 2 | Практическая работа | Соревнование |
|  | Дружеские встречи | 2 | Практическая работа | Соревнование |
|  | Итоговое занятие. | 2 | Подведение итогов. | Награждение |

**2.2. Условия реализации программы**

Для занятий необходимо специально оборудованные места по видам спорта, а также спортивное оборудование и инвентарь, парты, стулья, компьютер.

**2.3. Формы аттестации**

**Результативность**оценивается на основании результатов мониторинговых исследований состояния здоровья детей, развития их жизненно важных двигательных навыков и умений:

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
* самоконтроль.
* итоговый контроль умений и навыков (мониторинг теоретических знаний и практический умений по результатам обучения детей по дополнительной общеобразовательной программе).
* По итогам победителям и призерам вручаются призы, грамоты, медали.

**2.4. Оценочные материалы**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

* задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
* товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение срока обучения применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

*Мониторинг результатов обучения детей*

*по дополнительной общеобразовательной программе «В здоровом теле – здоровый дух»*

**1.Теоретическая подготовка:**

1.1 Теоретические знания по основным разделам учебного плана:

* Общий режим дня;
* Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
* Правила игр;
* Характеристика техники передачи;
* Самоконтроль.

1.2. Владение специальной терминологией

* Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
* Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

Критерии:

* высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)
* Хороший (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки)
* Удовлетворительный (не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий)

**2. Практическая подготовка:**

2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой;

2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением;

2.3. Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям.

Критерии:

* Высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения);
* Хороший (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки);
* Удовлетворительный (не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий)

**2.5. Методические материалы**

Основными методами организации деятельности являются:

* + Метод игры (игры отбираются в соответствии с поставленной целью);
  + Методы театрализации (реализуется через костюмирование, обряды, ритуалы);
  + Методы состязательности (распространяется на все виды спорта);
  + Метод коллективной творческой деятельности (КТД).

Психологические услуги.

Психологические услуги предоставляются в следующих формах:

* Проведение воспитательно-профилактической работы с детьми в целях предотвращения или устранения негативных психологических факторов, ухудшающих их психическое здоровье;
* Беседы с детьми по налаживанию и поддерживанию их межличностных взаимоотношений.

Формы занятий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 10 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

На практических занятиях приобретаются теоретические умения и навыки безопасной работы на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Занятия проходят в спортивных залах и площадках, оснащенных исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный образовательный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворяет требованиям электропожаробезопасности. В залах имеются необходимое оборудование для занятий: тренажеры, скакалки, различные мячи, оборудование для настольного тенниса. Спортивные площадки оборудованы для игр в футбол, баскетбол, пионербол, волейбол.

**2.6. Список литературы**

1. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.
2. Выдрин В.М. Теория физической культуры (Культурологический аспект): учеб. пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 2008.
3. Ермолаев Ю.А. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - Москва: Физкультура и спорт, 2014г.
5. Лепешкин В.А. Лапта. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. –1993. – № 4.
6. Настольная книга учителя физической культуры // под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
7. Нумакова П.А., Мещерянин И.А. Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
8. Основы спортивные игры. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г.
9. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
10. Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
11. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры. Москва, 2016г.
12. Спортивные игры. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г
13. Спортивные игры. Учебник для студентов №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева - Москва: Просвещение, 1988г
14. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
15. 22.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
16. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004.