

Отдел образования администрации Сампурского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сатинская средняя общеобразовательная школа»
Ивановский филиал

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 20.05.2024г.
протокол № 10

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Сатинская СОШ»
И.В.Абрамова
приказ № 406 от 20.05.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно - спортивной направленности**

«Олимпийские надежды»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-9 лет

срок реализации – 21 день

Автор-составитель:
Жданова А.А.,
педагог дополнительного образования

Ивановка, 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О. педагога	Жданова Алена Анатольевна
Вид программы	модифицированная
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	физкультурная
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	теоретический, практический
Уровень освоения содержания образования	базовый
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	21 день

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпийские надежды»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа летнего «Олимпийские надежды» является краткосрочной, т.е. реализуется в течение одной лагерной смены - 21 день.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности. Основной вид деятельности - физкультурно-оздоровительная, т.е. объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей и подростков в условиях оздоровительного лагеря.

Направленность программы является комплексной, т. к. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, обучения, отдыха и воспитания детей.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни.

В системе непрерывного образования каникулы в целом, а летние в особенности, играют весьма важную роль для развития, воспитания и оздоровления детей и подростков. Лето - это своего рода мостик между завершающим учебным годом и предстоящим, а организованная деятельность детей и подростков в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Воспитательная ценность системы летнего отдыха состоит в том, что она создает условия для эмоционального привлекательного досуга детей и подростков, восстановления их здоровья, удовлетворения потребностей в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самодеятельности в разнообразных формах, включающих труд, познание, искусство, культуру, физические упражнения и т.д.

Актуальность программы обусловлена тем, что востребована со стороны родителей учащихся и детей на организованный отдых; необходимостью использования богатого творческого потенциала детей и педагогов в реализации целей и задач программы.

Педагогическая целесообразность программы является развитие у детей мотивации к здоровому образу жизни, к творчеству, самореализации. В качестве формы организации деятельности лагеря выбрана сюжетно - ролевая игра, с помощью которой выстраивается модель поведения, позволяющая детям и подросткам попробовать разные социальные роли, проявить творчество и самостоятельность.

Отличительные особенности программы по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей и подростков в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

В период проведения смены дети и подростки в более неформальной обстановке получают информацию о различных видах спорта, по формированию здорового образа жизни, спортивному поведению. Программа также включает в себя интеллектуальные игры, культурно-просветительскую работу, связанную не только со спортивной тематикой, что позволяет проявлять всесторонние качества личности, повысить интеллектуальный уровень детей и подростков, расширить их кругозор, развить творческий потенциал.

Адресат программы

Программа адресована детям 9–11 лет, поэтому при её составлении учитывался возраст детей, их подготовленность, существующие навыки и умения. Ограничений при приёме детей нет. Обучаются мальчики и девочки. Наполняемость групп 25 человек.

Объем и срок освоения программы: 21 день

Формы и режим занятий: Программа рассчитана на 21 день. Занятия проводятся 4 раза в неделю. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части.

Методические условия реализации программы:

- в обучении – практический, наглядный, словесный, видеоматериалы.
- в воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Программа предполагает как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Теоретические знания по всем разделам программы даются в начале занятий и закрепляются в практической работе. Занятия могут проводиться в форме бесед, тестов, соревнований, игр-путешествий и т. д.

Для формирования системы знаний, совершенствования умений и навыков программой предусматривается использование традиционных технологий:

объяснительно-иллюстративный метод (беседа, демонстрация трудовых операций, добровольческие акции);

репродуктивный метод (работа с настольными играми, минутки взаимного обучения, викторины).

Для разностороннего, свободного и творческого развития детей и подростков программа предусматривает использование современных педагогических технологий:

проблемное общение-обучение;

технологии коллективной творческой деятельности;

игровые технологии и т.д.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: воспитать сознательное отношение детей и подростков к укреплению своего здоровья, личному уровню физической подготовки, способствовать максимальному раскрытию творческого и интеллектуального потенциала участников смены.

Задачи:

- реализовать социальный заказ общества, потребности семьи, интересы и потребности ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта;

- содействовать к приобщению детей и подростков к здоровому образу жизни;

- содействовать в самоопределении, самореализации и развитии индивидуальных способностей детей и подростков через включение в разнообразную деятельность интеллектуального, творческого, спортивного характера.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название темы	Кол-во час.		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История олимпиады	2	1	1
2.1	История и принципы Олимпизма.	1	1	
2.2	Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения	1	-	1
3.	Олимпийские виды спорта	6	1	5

4.	История народных спортивных игр	6	1	5
5.	Понятие «здоровый образ жизни», показатели ЗОЖ	2	1	1
6.	Итоговое занятие	1	-	1
ИТОГО:		18	5	13

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей возникновения Олимпийских игр, современными традиционными ритуалами, символами.

Практика: Подвижные игры на свежем воздухе.

2. История олимпиады.

Теория: История и принципы Олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Практика: Подвижные гимнастические игры. Состязания по программе Олимпийских игр древности.

3. Олимпийские виды спорта

Теория: Зимние и летние олимпийские виды спорта.

Практика: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и др.)

4. История народных спортивных игр

Теория: Знакомство с народными играми и их традициями.

Практика: Подвижные и спортивные игры разных народов мира.

5. Понятие «здоровый образ жизни», показатели ЗОЖ

Теория: Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ). 5 компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ)

Практика: Веселые старты, конкурсы, игры.

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов.

Практика: Награждение участников.

1.4 Планируемые результаты

Образовательные результаты:

повышение уровня знаний в области физкультуры и спорта, а также в области олимпийского движения;

получение участниками смены навыков по профилактике здорового образа жизни;

приобретение знаний и умений в области ПДД;

приобретение новых знаний и умений (разучивание новых технических и тактических приемов игры в пионербол, футбол и т.д.);

развивающие результаты:

укрепление физических и психологических сил детей и подростков;

развитие лидерских и организаторских качеств;

развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самостоятельности;

актуализация знаний детей и подростков по правилам дорожного движения и безопасного поведения на дороге;

развитие индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности;

воспитательные результаты:

сплочение детского коллектива через совместные творческие дела;

повышение общей культуры детей и подростков, привитие им социально-нравственных норм;

компетентностные результаты:

осуществлять самостоятельный поиск информации с использованием различных источников, ее обработку и представление в различных формах (графиках, схемах и т.д.).

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпийские надежды»»

2.1 Календарный учебный график

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
---	-----------------	------------------	---------------	--------------	--------------	----------------

1			Вводное занятие. Беседа	1	Знакомство с историей возникновения Олимпийских игр, современными традиционными ритуалами, символами.	входной
2			Презентация	1	Первые Олимпийские игры. Пять незабываемых дней. Современные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийского движения.	текущий
3			Практическая работа	1	Состязания по программе Олимпийских игр древности.	текущий
4			Видеоролик	1	Зимние и летние олимпийские виды спорта.	текущий
5			Практическая работа	1	Спортивная игра «Футбол»	текущий
6			Практическая работа	1	Спортивная игра «Волейбол»	текущий
7			Практическая работа	1	Олимпийский день бега	текущий
8			Практическая работа	1	Прыжки в длину с места «Чей прыжок длиннее»	текущий
9			Практическая работа	1	Сдача нормативов «Пятиборье»	текущий
10			Беседа	1	Зарождение спортивных игр. Знакомство с народными спортивными играми и их традициями.	текущий
11			Практическая работа	1	Отработка игровых приемов «Горелки»	текущий
12			Практическая работа	1	Отработка игровых приемов «Цепи кованые»	текущий
13			Практическая работа	1	Отработка игровых приемов «Совушка»	текущий
14			Практическая работа	1	Отработка игровых приемов «Шишки-желуди-орехи».	текущий

15			Беседа	1	Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ). 5 компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ)	текущий
16			Практическая работа	1	Спорт и физические нагрузки.	текущий
17			Конференция	1	Конференция «Движение – это жизнь».	текущий
18			Практическая работа	1	Мини- соревнования.	текущий

2.2 Условия реализации программы

Специально оборудованный кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям и эргономическим подходам. Помещение для занятий должно иметь хорошее, качественное освещение. Столы и стулья должны быть удобными, соответствовать возрастным особенностям обучающихся детей. Программа может быть реализована при наличии минимального набора инструментов, приспособлений.

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно – гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

Перечень учебно-методического обеспечения.

Кабинет для обучения:

Столы -5 штук;

Стулья 20 штук;

Шкафы для хранения материалов и демонстрации изделий – 2 штуки.

Выставочный шкаф-1 шт.

Стенд.-1 шт.;

Компьютер-1шт.

Методическое обеспечение программы включает:

игровое оборудование;

спортивный инвентарь;

световое и звуковое оборудование;

оргтехнику;

видео и фото аппаратуру; канцелярские товары и т.д.

А так же:

№ п/п	Помещения	Применение
1.	Кабинеты	Комната отдыха, игровые комнаты, комната психологической разгрузки
2.	Спортивный зал	Занятия спортом, состязания, линейка (в случае плохой погоды)
3.	Спортивная площадка	Линейка, проведение общелагерных игр на воздухе, спартакиады, спортивные состязания
4.	Школьный двор	Отрядные дела, игры-путешествия.
5.	Медицинский кабинет	Медицинский контроль мероприятий лагерной смены
6.	Школьная библиотека	Литература для педагогов и детей лагеря, проведение мероприятий
7.	Школьная столовая	Завтрак, обед, полдник
8.	Учебные классы (комнаты)	Проведение занятий в рамках Школы юного
9.	Методический кабинет	Творческая мастерская вожатых, воспитателей, педагогов
10.	Комнаты гигиены	Туалеты, места для мытья рук, раздевалки

2.3. Формы аттестации.

Формой контроля на занятиях является организация и проведение игр, соревнований, что дает возможность детям заново увидеть и оценить свои достижения, ощутить радость успеха. Обсуждение игр активизирует внимание детей, формирует опыт творческого общения. В конце освоения программы проводится итоговая сдача нормативов и участие в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Контрольные нормативы

№п/п	Вид испытаний	мальчики			девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Челночный бег 3x10, с	9,9	9,5	8,6	10,8	10,0	9,1
2	Прыжок в длину с	130	140	160	120	140	150

	места, см						
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (М) На нижней перекладине из виса лежа, количество раз (Д)	1	3	4		4	8
							13

Теоретическая часть

ВАРИАНТ 1

Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу даны четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа, обвести его кружком. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить **сразу**, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

ВАРИАНТ 1

ТЕСТ

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г.
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день

- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;

г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

а) у горы Олимп;

б) в Афинах;

в) в Спарте;

г) в Олимпии.

14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Киеве.

15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

б) держать дистанцию;

в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

ВАРИАНТ 2

ТЕСТ

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

а) водой, имеющей температуру тела

б) теплой водой.

в) горячей водой.

г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

а) соответствовать виду спорта

б) соответствовать цвету костюма

в) иметь узкий длинный носок

г) иметь вес до 300 г.

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

а) после каждой тренировки

б) каждый день

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- б) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) ускорить полное пробуждение организма
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) вовремя успеть на первый урок в школе

6. Физкультминутка это...?

- а) возможность прервать урок;
- б) способ преодоления утомления;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

- а) положить холодный компресс;
- б) намазать ушибленное место мазью;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) силуэт человека;
- б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) распределение основных дел в течение всего дня;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) выполнение поручений учителя;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- б) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Греции;
- в) в Англии;
- г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

- а) прогулка на свежем воздухе;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) в Афинах;
- б) у горы Олимп;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Сочи;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Москве;
- г) в Киеве.

15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- в) держать дистанцию;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

2.5 Методические материалы

Учитывая возрастные особенности детей при реализации программы, используются следующие методы обучения: *лекционный, проблемно-поисковый, практический, организация самостоятельной работы.*

На занятиях сочетаются групповая и индивидуальная формы обучения. Индивидуальная форма обучения особенно важна, так как уровень подготовки детей значительно различается. Используются различные виды инструктажа, сдача контрольных нормативов.

Самореализации учащихся способствует создаваемая на занятиях положительная эмоционально-психологическая атмосфера, взаимопомощь, сотрудничество, использование методов поощрения.

Методика работы с учащимися строится в направлении:

- личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку;
- стремлению к достижению успеха каждым учащимся;
- практической направленностью деятельности;

- осуществлению межпредметных связей;
- использованию здоровьесберегающих технологий.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

В процессе работы по настоящей программе используются:

- презентации;
- наглядные пособия;
- технологические карты, схемы;
- шаблоны;
- специальная литература (журналы, книги, пособия и др.).

В программе присутствует переплетение познавательных, художественных, спортивных и творческих дел поможет каждому ребенку, по мере возможности, побывать в роли успешного человека и почувствовать свою социальную значимость.

Организация и проведение занятий строятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В процессе усвоения содержания программы учитывается уровень специальных знаний, умений, навыков, степень самостоятельности детьми. имеет определённую структуру: психологическое включение в тему, теоретическую часть, практическую часть, рефлексию (анализ, повторение), подведение итогов.

Дополнительное образование позволяет педагогу быть более свободным в выборе средств обучения, импровизируя по своему усмотрению. Главное, чтобы труд становился для детей источником радости, доставлял им удовольствие и моральное удовлетворение.

2.6 Список литературы (основной и дополнительной)

Для педагогов:

1. Байбородова Л.В., Рожков М.И. Воспитательная работа в детском загородном лагере. - Ярославль, 2003. - 256с.

2. И.Л. Гуляева. «Гражданином быть обязан...»: формирование гражданской позиции личности//Русская культура нового столетия: Проблемы изучения, сохранения и использования историко-культурного наследия/Гл. ред. Г.В. Судаков. Сост. С.А. Тихомиров. - Вологда: Книжное наследие, 2007. — С. 683-686.

3. Измайлова Д. Нравственные смыслы гражданского образования. // Народное образование, 2007.

Для вожатых:

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Сто отрядных дел. - Кострома, 2002.- 112с.
2. Кулаченко М.П. Поехали!: Модель жизнедеятельности детей, подростков и взрослых в летнем оздоровительном лагере. - Орел, 2002. - 120с.
3. Организация внешкольного досуга. Сценарии, программы игр и представлений. - Ростов н/Д., 2002. - 356 с.
4. Сысоева М.Е. Азбука воспитателя, вожатого оздоровительного лагеря. - М., 1999. - 193с.
5. Титкова Т.В. Настольная книга вожатого в детском оздоровительном лагере. - Ростов н/Д., 2003. – 320с.

