

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Сурский центр детского творчества»
Сурского района Ульяновской области

Программа принята
на заседании педагогического
Совета МУ ДО «Сурский ЦДТ»
от «29» апреля 20 20 г.
Протокол № 05

Утверждаю:
Директор МУ ДО
«Сурский ЦДТ»
_____/Ф.И.О./
«29» апреля 20 20 г.
Приказ № 06/4

ДИСТАНЦИОННАЯ КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВОЕ ЛЕТО»

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 2 месяца

Автор-составитель:
Головастикова Вячеслав Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

р.п.Сурское, 2020

Пояснительная записка

Многие родители заботятся о том, где и как ребенок проводит свободное время. Не всякий ребенок может самостоятельно организовать полезный и интересный досуг. Предоставленные сами себе дети в лучшем случае проводят бесцельно время «за компьютером», а в худшем - подвергаются влиянию улицы, дорожно-транспортным происшествиям, несчастным случаям и невольно попадают в группы риска.

Таким образом, разработка данной программы вызвана следующими факторами:

- невозможностью ребенка самостоятельно распланировать свой досуг;
- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых обучающихся;
- ростом правонарушений и асоциальных действий подростков;
- спадом творческой активности;
- модернизацией старых форм работы с обучающимися в каникулярный период и введением новых;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала обучающихся и педагогов в реализации цели и задач программы.

Нормативно-правовое обеспечение

Нормативные документы, которые определяют и регламентируют образовательный процесс данной программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09 2014 г. №1726-р)

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г.

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 20.03. 2020

- Устав МУ ДО «Сурский ЦДТ»

- Положение о дистанционном обучении МУ ДО «Сурский ЦДТ»

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

Уровень программы

Содержание и материал программы соответствуют «Базовому уровню», предполагающему использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Направленность программы

Краткосрочная дистанционная дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое лето» физкультурно-спортивного направления.

Актуальность программы

Актуальность проблемы здорового воспитания детей в настоящее время несомненна. Обучающимся необходима двигательная активность, благотворно влияющая на организм.

Так же среди обучающихся велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой тела, предрасположенностью к

частым заболеваниями, нарушениями осанки и опорно-двигательного аппарата, нервно-психическими отклонениями, кардиологическими, нарушениями зрения.

Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность может привести к развитию целого ряда заболеваний.

Программа «Здоровое лето» соответствует воспитанию физически и морально здоровой, социально-активной личности.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность краткосрочной дистанционной дополнительной общеразвивающей программы «Здоровое лето» заключается в использовании дистанционных образовательных технологий при разработке комплекса методов и приемов, направленных на развитие творческих навыков.

Дистанционные образовательные технологии, реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Данная программа направлена на воспитание основных физических качеств, приобщение к ведению здорового образа жизни.

Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель программы

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы

Обучающие:

- Освоение системы знаний по профилактике вредных привычек и приобщению к здоровому образу жизни.

- Формирование опыта применения полученных знаний и умений для решения типичных задач в области ЗОЖ.

Развивающие:

- Развитие физических способностей (силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Воспитательные:

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, осознанного отказа от вредных привычек и приобщения к здоровому образу жизни.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы от 10 до 14 лет.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 2 месяца (36 часов).

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по два академических (30 мин.) часа в неделю. Продолжительность перерыва между занятиями (перемена) 10 минут.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

Форма обучения

Материал программы предполагает изучение элементов легкой атлетики и гимнастики, нормативов ГТО.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)
---------------------	---

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие (2 ч)				
1.1.	Вводное занятие, техника безопасности	2	1	1	Собеседование Платформа Skaip
2.	Теоретическая подготовка (6 ч)				
2.1	Физическая культура и спорт в России.	2	1	1	Собеседование Платформа Skaip
2.2	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.	2	1	1	Собеседование Платформа Skaip
2.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	1	1	Собеседование Платформа Skaip
3.	Общая физическая подготовка (26 ч)				
3.1	«Привет будущим чемпионам!»	5	-	5	Практическая работа
3.2	«Мы сильные и смелые, ловкие, умелые!»	7	-	7	Практическая работа
3.3	«Выше, сильнее, быстрее!»	6	-	6	Практическая работа
3.4	«Чемпионы среди нас!»	8	2	6	Практическая работа
4.	Выполнение контрольных нормативов (2 ч)				
4.1	Итоговая аттестация обучающихся.	2	-	2	Сдача норм ГТО
ИТОГО:		36	6	30	

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ. Презентация: «Общие требования. Особенности обучения по программе «Здоровое лето».

Практика: Экшен-тренинг на командообразование и сплочение коллектива. Собеседование.

РАЗДЕЛ 2. Теоретическая подготовка (6 ч)

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в России – 2 часа

История зарождения физической культуры. Знания о физической культуре.

Практика: Индивидуальные проекты о развитии физкультуры и спорта в России.

Тема 2.2. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена – 2 часа

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Практика: Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Тема 2.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь – 2 часа

Правила проведения соревнований.

Практика: Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

РАЗДЕЛ 3. Общая физическая подготовка (26 часов)

Тема 3.1. «Привет будущим чемпионам!» (5 часов).

Практика: Ознакомление с видами физической активности.

Легкая атлетика:

Практика: Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления. Бег на месте. Высокий Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места.

Гимнастика:

Практика: Основная стойка. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

Тема 3.2. «Мы сильные и смелые, ловкие, умелые!» (7 часов).

Упражнения с малым мячом:

Практика: метание малого мяча на диван, катание мяча, перекатывание по плечам, комплекс упражнений.

Гимнастика:

Практика: Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Круговая тренировка.

Тема 3.3. «Выше, сильнее, быстрее!» (6 часов).

Легкая атлетика:

Практика: Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Гимнастика:

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания. Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты. Упражнения в лазании и перелезании.

Тема 3.4. «Чемпионы среди нас!» (8 часов).

Теория: Инструктаж по ТБ. Презентация: «Комплекс ГТО».

Практика: Практическое ознакомление с испытаниями ГТО. Выполнение испытаний ГТО.

РАЗДЕЛ 4. Выполнение контрольных нормативов (2 часа)

Тема 4.1. Итоговая аттестация обучающихся.

Теория: Тестирование.

Практика: Выполнение норм ГТО.

ИТОГО: 36 часов.

Планируемые результаты

В ходе реализации программы обучающиеся узнают:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Обучающиеся научатся:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки.

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения
1.	Вводное занятие	2					
1.	Вводное занятие, техника безопасности	2	Вводное занятие	Собеседование			
2.	Теоретическая подготовка	6					
2.1	Физическая культура и спорт в России.	2	Дискуссия	Проект			
2.2	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.	2	Дискуссия	Проект			
2.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	Дискуссия	Проект			
3.	Общая физическая подготовка	26					
3.1	«Привет будущим чемпионам!»	5	Практическое занятие	Практическая работа			
3.2	«Мы сильные и смелые, ловкие, умелые!»	7	Практическое занятие	Практическая работа			
3.3	«Выше, сильнее, быстрее!»	6	Практическое занятие	Практическая работа			
3.4	«Чемпионы среди нас!»	8	Практическое занятие	Практическая работа			
4.	Выполнение	2					

	контрольных нормативов						
4.1	Итоговая аттестация обучающихся	2	Практическое занятие	Сдача норм ГТО			

Условия реализации программы

Для проведения дистанционного обучения проведения требуется доступ к информационно-коммуникационным сетям, компьютер или ноутбук, телефон.

По программе используются следующие платформы Сетевой город, Skype , чаты в Viber, ВКонтакте, Youtube

Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль результатов обучения и оценка приобретенных обучающимися умений и навыков производится при выполнении ими финальных продуктивных коммуникативных заданий каждого тематического раздела самими учащимися путем самооценки и самоконтроля.

Форма итогового контроля: Сдача норм ГТО.

Материально-техническое обеспечение

Игровой материал и спортивный инвентарь соответствует возрастным требованиям, особенностям психофизического развития обучающихся.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: мячи, мячи-прыгуны.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал: наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений; учебные фильмы.

Информационный материал: литература по основным разделам программы; журнальные подборки по темам программы.

Методические рекомендации для педагогов: методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

Список литературы для педагога и обучающихся:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
5. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
6. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.
7. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.

Интернет-ресурсы:

<https://gto.ru/>

<https://365news.biz/women/fitnes/96149-uprazhneniya-s-malenkim-myachom-fitness-doma-kompleks-uprazhnenij-s-gimnasticheskimi-myachom.html>

<https://www.myjane.ru/articles/text/?id=18878>

<http://vaneyev.narod.ru/choy/gymnastics.html>