

**Оглавление**

1. Пояснительная записка………………………………………...3
2. Учебно-тематический план дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы……….4

1. Календарный учебный график………………………….….. ....5
2. Содержание дополнительной

 общеобразовательной общеразвивающей программы ...….…8

1. Обеспечение дополнительной

 общеобразовательной общеразвивающей программы…….….9

1. Мониторинг образовательных результатов…………………...10
2. Методическая литература………………………………………11
3. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Спортивный лагерь осень 2021г.» составлена на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года N 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.
* Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
* Локальные акты МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье»
* Приказ МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» № 84 от 11.10.2021г. «Об организации и открытии лагеря с дневным пребыванием детей 2021 года»

**Актуальность**: Программа является актуальной потому, что в детский оздоровительный лагерь на базе спортивной школы, приходят обучающиеся для подготовки к предстоящему тренировочному периоду после каникулярного отдыха. Плавный переход от отдыха к спортивным нагрузкам позволяет обучающимся адаптироваться к ним и подойти к началу учебного года в неплохой физической форме.

 **Новизна** программы состоит в том, что обучающиеся во время пребывания в лагеря получает не только общую физическую нагрузку, но и понятие о игровых видах спорта. Эти навыки и знания пригодятся обучающимся в дальнейшем обучении, и стимулируют физическое качество «ловкость».

-**Программа рассчитана на детей 7 – 17 лет**

-**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

-**Вид программы** по уровню разработки – авторская

-**Цель программы**: повышать уровень теоретической и практической подготовки начинающего спортсмена.

- **Задачи программы**:

1. Способствовать повышению уровня общей физической подготовки.
2. Воспитывать заинтересованность к активным занятиям физическими упражнениями, игровыми видами спорта и здоровому образу жизни.

-**ожидаемые результаты:**

1.Повышение уровня общей физической подготовки.

2. Заинтересованность в активных занятиях физическими упражнениями, игровыми видами спорта и здоровом образе жизни.

-**Особенности организации образовательного процесса**: Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в лагере с самостоятельной работой предлагаемой занимающимся тренером в виде домашних заданий. В тренировочную группу принимаются дети, посещающие лагерь и имеющие допуск врача и заявление от родителей.

 **Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**: 5 дней

**-Режим реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** Занятия с группами проводятся 2 раза в день 2 часа и 1 час, ежедневно, кроме воскресения.

-**Форма образовательного объединения**: лагерные сборы, очная

- **Принципы организации образовательной деятельности**:

1. Принцип непрерывности

2. Принцип «От простого к сложному»

 **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Теория** | **практика** | **Всего часов** | **Форма контроля** |
| 1 | Общая физическая подготовка |  | **1** | **1** | **тесты** |
| 2 | Мини-футбол |  | **2** | **2** | **наблюдение** |
| 3 | Русская лапта |  | **2** | **2** | **наблюдение** |
| 4 | Подвижные игры |  | **5** | **5** | **наблюдение** |
| 5 | Культурно-массовая работа |  | **10** | **10** | **наблюдение** |
| Всего | **1** | **20** | **20** |  |

**3.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **форма** | **часы** | **Тема занятия** | **место** | **Форма****Контр.** |
| 1 | 29.10 | Тренировка |  2 | Комплекс ОРУ. Подвижные игры по выбору педагога |  Стадион-спортивный зал | наблюдение |
| 2 | 29.10 | Тренировка |  2 | Безопасность дорожного движения и оказание первой помощи. | помещение | наблюдение |
| 3 | 30.10 | Тренировка |  2 | Комплекс ОРУ. Русская лапта. Подвижные игры. | Стадион-спортивный зал | наблюдение |
| 4 | 30.10 | Тренировка |  2 | Спортивная викторина. | помещение | наблюдение |
| 5 | 01.10 | Тренировка |  2 | Комплекс ОРУ. Мини-футбол. Подвижные игры. | Стадион-спортивный зал | наблюдение |
| 6 | 01.10 | Тренировка |  2 | Олимпийское движение. | помещение | наблюдение |
| 7 | 02.10 | Тренировка |  2 | Комплекс ОРУ. Русская лапта. Подвижные игры. | Стадион-спортивный зал | наблюдение |
| 8 | 02.10 | Тренировка |  2 | Спортивно-развлекательная программа | помещение | наблюдение |
| 9 | 03.10 | Тренировка |  2 | Комплекс ОРУ. Изучение основных технических элементов пионербола. Двухсторонняя игра с методическими рекомендациями.Игры. | Стадион-спортивный зал | наблюдение |
| 10 | 03.10 | Тренировка | 2 | «ДЕНЬ НАРОДГОГО ЕДИНСТВА» | помещение | Наблюдение |

**4.СОДЕРЖАНИЕ КРАТКОСРОЧНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы теория | Часы практика | всего |
| 1 | **Общая физическая подготовка.** Развитие физических качеств «сила», «быстрота», «выносливость», «Ловкость». Различные комплексы ОРУ. Совершенствование рациональной техники в следующих упражнениях: метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега и с места, челночный бег, бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные игры с использованием вышеперечисленных упражнений. Внутренние соревнования по выполнению вышеперечисленных упражнений на результат. | 0 | 18 | 18 |
| 2 | **Мини футбол.** Изучение и совершенствование технических элементов игры: стойки и перемещения, передачи, ведение мяча, удары по воротам. Совершенствование тактики игры, действия команды в атаке и обороне. Внутренние соревнования по мини футболу. | 0 | 8 | 8 |
| 3 | **Русская лапта.** Изучение и совершенствование технических элементов игры: стойки и перемещения, бросок мяча, удары битой по мячу. Совершенствование тактики игры, действия команды в атаке и обороне. Внутренние соревнования по русской лапте. | 0 | 8 | 8 |
| 4 | **Подвижные игры.** Изучение и совершенствование различных двигательных действий в процессе подвижных игр, таких как «Хвост дракона», «Куб», «Вышибала», «Третий лишний» и им подобных по выбору преподавателя. | 0 | 6 | 6 |
| ИТОГО | 0 | 54 | 54 |

**5.ОБЕСПЕЧЕНИЕ КРАТКОСРОЧНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**5.1.МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Для проведения занятий требуется и имеется в наличии следующий инвентарь:

1. Секундомер 2 шт.
2. Мячи волейбольные (облегченные) 1 мяч на 2 обучающихся.
3. Мячи футбольные №4 1 мяч на 2 обучающихся
4. Мячи теннисные 1 мяч на 2 обучающихся
5. Скакалки 1 скакалка на 3 обучающихся
6. Комплекты городошные 2 штуки
7. Бита для игры в лапту 1 штука
8. Сетка волейбольная 1 штука
9. Ворота для мини футбола 2 штуки
10. Свисток 1 штука
11. Рулетка 1 штука
12. Конусы разметочные 10 штук

 **5.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** интернет ресурс.

 **5.3 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: (требования к тренеру – преподавателю)**

**5.3.1 –** Образование высшее или среднее специальное, профильное.

**5.3.2** – Стаж от 0 лет

**5.3.3** – спортивная квалификация либо опыт преподавания спортивного туризма.

**5.4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы. Методы демонстрации, беседы, показа видеоматериала. Занятие осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов занимающимися при использовании двух групп методов:

 - общепедагогических

 - спортивных

 Общепедагогические или дидактические методы включают: наглядность, систематичность, доступность, индивидуализацию, единство требований. Так же применяются методы опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов. Метод соразмерности и сбалансированности.

 Спортивные методы включают в себя: непрерывность и цикличность учебно-тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся. при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического или тактического приема.

 В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательную общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку. На занятии должна быть осуществлена работа по технической подготовке. Тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

 В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

 **6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

* 1. Входное и итоговое тестирование по степени развития основных физических качеств (прыжок в длину с места, челночный бег, метание мяча из за головы из положения сидя, количества сгибаний и разгибаний туловища в положении сидя (пресс) за 30 секунд)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид теста | Входноетестирование | Итоговое Тестирование | Разница (+) или (-)  | Уровень развития  |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Прыжок в длину с места | Результат в см. | Результат в см. | см | Результат ниже или аналогичный | От 0 до +5 | Выше +6 |
| 2 | Челночный бег  | Результат в сек. | Результат в сек. | В сек. | Результат ниже или аналогичный | (-0,2) – (-0,4) | (-0,5) и выше |
| 3 | Метание баскетб. Мяча из за головы из положения сидя | Результат в см. | Результат в см. | см | 0(-)  | 0 - +10 | +11 и выше |
| 4 | Пресс за 30 секунд | Результат в кол. повторов | Результат в кол. повторов | кол. повторов | Результат ниже или аналогичный | +1 - +2 | +3 и выше |

* 1. Участие во внутри лагерных соревнованиях как способ оценки освоения технических и тактических навыков.
	2. Постоянные наблюдения во время тренировок

**7.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс. 2001. С. 169.

2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм // Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТ и К. 2006. С. 63.

3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB>

4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D0%B8-%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB>

5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0>

6. <https://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html>

7. <https://subscribe.ru/archive/home.child.detskieigry/200905/27234630.html>