



## Пояснительная записка

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, игры).

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 это своего 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.

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое лето» относится к физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей, реализуется в период летних каникул, рассчитана на 8 часов для детей в возрасте от 7 до 10 лет.

**Отличительные особенности данной программы от уже существующих.** Программа «Здоровое лето» краткосрочная и может реализоваться в детском коллективе в период летних каникул. Группы формируются из организованных детей лагеря дневного пребывания, могут быть одновозрастными. Каждое занятие построено таким образом, что обучающийся 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. Обучающийся 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 «Греко-римская борьба».

**Цель программы:** овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга;

**Задачи:**

- формировать интерес к занятиям физическими упражнениями;
- развивать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить некоторым элементам спортивной борьбы;
- развивать умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.** Программа рассчитана на одну лагерную смену – 21 день.

**Формы и режим занятий.** Основными формами организации деятельности обучающихся в рамках образовательного процесса являются: групповые. Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия 45 минут.

Формы проведения занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы от 7 до 10 лет.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

- сформирован интерес к занятиям физическими упражнениями;
- развиты жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучены некоторым элементам спортивной борьбы;
- развиты умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

**Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является соревнование.**

**Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровое лето»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Все о подвижных играх	2	1	1
2.	Игры на свежем воздухе	2	0,5	1,5
3.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств	2	0,5	1,5
4.	Соревнования	2	0,2	1,8
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>2,2</b>	<b>1,8</b>

**Содержание программы**

1. Вводное занятие. ТБ. Все о подвижных играх.

Теория: Все о подвижных играх. История народной подвижной игры.  
Игра «Клубочек».

Практика: Понятие правил игры, выработка правил.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

2. Игры на свежем воздухе.

Теория: Считалки. Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной».

Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Поймай хвост дракона», «Айсберги».

Практика: Понятие правил игры, выработка правил.

Командная игра: «Вороны и воробьи».

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

3. Игры, способствующие развитию основных физических качеств.

Теория: Упражнения для развития физических качеств. Итоговое занятие

Практика: Игры на равновесие: «Сохрани равновесие». Игры со скакалками: «Удочка». Игры на гибкость: «Волна». Игры с мячом: «Перестрелка».

4. Соревнования

Теория: Разъяснение правил соревнований.

Практика: Проведение соревнований.

Форма контроля: соревнование.

### **Методическое обеспечение программы**

#### ***Программа построена на принципах:***

- *комплексности*, которая предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *преемственности*, которая определяет последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *вариативности*, предполагающей осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юными спортсменами программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

### **Методы и формы обучения**

Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели будут использоваться: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

#### ***Практические методы:***

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами – в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Условия реализации программы**

#### ***Материально-технические условия предусматривают:***

- выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий; призы и награды для стимулирования.

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

#### ***Кадровое обеспечение:***

В реализации данной программы занят педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту.

***Формы организации мероприятий:*** конкурс, соревнование, эстафета.

### **Список использованных источников**

1. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019. - 304 с.
2. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев. - М.: Планета, 2015. - 593 с.
3. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.

4. Рассел, Джесси Греко-римская борьба на летних Олимпийских играх 1996 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 464 с.