

Кулясовский филиал
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы с. Русский Камешкир

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ
с. Русский Камешкир
А.А.Мясников/
Приказ № 91 от 30.05 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «БЭМС»
(физкультурно – спортивная направленность)



Возраст учащихся:
10 - 14 лет
Срок реализации: 21 день

Составитель:
Лапшин С.С.
учитель физической культуры

с. Кулясово, 2023 г

I. Комплекс основных характеристик

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БЭМС» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Реализация Программы способствует формированию у учащихся стойкого интереса к занятиям спортом, развитию мотивации к здоровому образу жизни, гармоничному развитию организма.

По цели обучения Программа является спортивно-оздоровительной.

По сроку реализации Программа является краткосрочной (12 часов).

По уровню реализации Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста.

Уровень освоения – базовый.

1.1.2 АКТУАЛЬНОСТЬ, НОВИЗНА

Актуальность программы обусловлена необходимостью укрепления здоровья, развития физических способностей и двигательных навыков учащихся, ее содержание включает направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям образования. Это:

- оздоровление учащихся;
- трудовая деятельность (занятость школьников в летний период);
- организация досуга.

Новизна программы - создание учащимися условий для полного овладения своими способностями, создание ситуации успеха и веры в самого себя.

Содержание программы представляет широкий спектр деятельности в этом направлении, а также привлекательно и тем, что мероприятия отвечают интересам детей, позволяют проявить творчество, самостоятельность, что способствует удовлетворению потребности в самовыражении личности и самоутверждении.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит: в повышении двигательной активности учащихся; в развитии двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости; в повышении функциональных

возможностей организма., то есть Программа отвечает потребности общества в формировании здоровой, творческой личности.

1.1.3 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа «БЭМС» предусматривает формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков занимающихся, в соответствии с их индивидуальными особенностями развития. Отличительная особенность в том, что программой предусмотрено обучение детей элементарным навыкам и развитие умений владения ракеткой, мячом, тактико-техническим действиям игры в пионербол, волейбол, футбол вводятся отдельные элементы соревнования, вытекающие в процессе игры.

1.1.4 АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на детей 8 - 14 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*				*	*	*
Скоростно-силовые качества			*	*	*	*	*	*	*		
Сила							*	*		*	*
Выносливость		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности									*	*	*
Гибкость	*	*	*	*		*	*				
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*	*	*	*	*	*	*			

1.1.5 ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Объем и срок освоения программы: 1 смена, 12 часов, 4 часа в неделю.

1.1.6 ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «БЭМС» осуществляется в очной форме. Основной формой организации деятельности является комбинированное занятие. При такой

форме организации большее количество времени занимает практическая часть (ОФП, СФП, учебные спарринги, игры, участие в соревнованиях).

1.1.7 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В рамках реализации деятельностного подхода организация творческой деятельности детей предполагает самостоятельную работу учащихся с учетом их индивидуальных психологических и физиологических особенностей по выполнению физических упражнений.

Занятия проводятся преимущественно на открытых спортивных площадках. Формы обучения: учебное занятие, комбинированное занятие, тренировочное занятие, самостоятельное занятие, судейская практика, участие в эстафетах, конкурсах, соревнованиях.

1.1.7 РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Продолжительность занятий – 1 час (4 раза в неделю). Занятия каждого часа предусматривают 15 – минутный перерыв.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование физической культуры личности учащихся посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

Задачи программы:

Личностные:

- Воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности.

- Формировать интерес учащихся к занятиям физической культуры, приобщать к здоровому образу жизни.

- Формировать ответственное отношение учащихся к порученному делу, готовность отстаивать свои позиции, отвечать за результаты собственной

деятельности.

Метапредметные:

- Развивать творческие способности учащихся, их этические и эстетические качества.
- Развивать потребность в повышении двигательной активности как основы здорового образа жизни.
- Развивать физические качества и повышать функциональные возможности организма учащихся.

Предметные:

- Освоить знания по физической культуре, ее роли в формировании здорового образа жизни.
- Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- Обучить учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния.

	8-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
Личностные	<ul style="list-style-type: none">• Дать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.• Развивать способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия.• Формировать умение оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.• Формировать умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	<ul style="list-style-type: none">• Развивать способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий.• Формировать навыки планирования своего режима дня, обеспечение оптимального сочетание нагрузок и отдыха.• Формировать умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.	<p>Формировать умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <ul style="list-style-type: none">• Овладеть приемами самоконтроля, методами определения функционального состояния организма.

Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать восприятию физической культуры как явления, способствующего формированию здорового образа жизни учащихся. • Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. • Воспитывать добросовестное отношение к выполнению заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение работать самостоятельно и помогать друг другу при выполнении и сложных упражнений. • Формировать умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. • Способствовать формированию адекватных норм поведения в соревновательной и повседневной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отвечать за результаты собственной деятельности. • Формировать знания, умения и навыки двигательной деятельности в ИВС, способствовать их использованию в самостоятельно-организуемой деятельности.
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке. • Выполнять упражнения координационной, ритмической и пластической направленности. • Развивать физические качества. 	<ul style="list-style-type: none"> • Овладеть элементарными знаниями по анатомии, врачебному контролю, самоконтролю, мерам предупреждения травматизма. • Формировать умение выполнять в группе различные социальные роли. • Развивать и совершенствовать физические качества. 	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать способность самостоятельно проводить занятия с группой • Развивать и совершенствовать физические качества.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебный план

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		
1.1	Введение. Техника безопасности.	1	1		Опрос
2.	Общая физическая подготовка	3		3	
2.1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1		1	Тестирование
2.2	Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин	1		1	Тестирование
2.3	Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания	1		1	Тестирование
3.	Спортивные и подвижные игры	8		8	
3.1	Пионербол	3		3	Наблюдение
3.2	Футбол	2		2	Наблюдение
3.3	Подвижные игры с элементами спортивных	3		3	Наблюдение
	Итого	12	1	11	

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Ведение. Техника безопасности (1 час).

Знакомство. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах. Внешний вид. Гигиенические требования к спортивной форме и ее значение. Понятие о правильном питании.

Форма контроля: опрос учащихся по правилам поведения во время занятий и технике безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м (1 час)

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: разучивание беговой разминки. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м, беговые эстафеты.

Форма контроля: тестирование.

Тема 2.2. Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин (1 час).

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: разучивание разминки в движении и с гимнастической скакалкой. Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин.

Форма контроля: тестирование.

Тема 2.3. Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания (1 час).

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы.

Практика: разучивание разминки на месте и в парах. Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания. Форма контроля: тестирование.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры (8 часов)

Тема 3.1. Пионербол (3 часа)

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в «Пионербол» (см приложение № 2).

Практика: техника приема и передачи мяча. Игра «Пионербол»

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

Тема 3.2. Футбол (2 часа)

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в «Футбол». (см. приложение № 3)

Практика: техника ведения мяча различными способами, передача мяча ногами, техника ударов по катящемуся мячу ногой. Игра «Футбол».

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

Тема 3.3. Подвижные игры с элементами спортивных. (3 часов)

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности.

Практика: Эстафеты с элементами спортивных игр, внутри отрядные соревнования, дружеские турниры между отрядами (см. приложение № 6)

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия,
- умение оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, соревнованиям
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
- владение приемами самоконтроля, методами определения функционального состояния организма.

Метапредметные

- понимание физической культуры как явления, способствующего формированию здорового образа жизни учащихся
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
- умение работать самостоятельно и помогать друг другу при выполнении и изучении сложных упражнений
- умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности
- адекватные нормы поведения в соревновательной и повседневной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отвечать за результаты собственной деятельности
- знания, умения и навыки двигательной деятельности в ИВС, их использование в самостоятельно-организуемой деятельности

Предметные

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке
- выполнение упражнений координационной, ритмической и пластической направленности
- развитие физических качеств

- умение выполнять в группе различные социальные роли.
- развитие и совершенствование физических качеств
- способность самостоятельно проводить занятия с группой
- развитие и совершенствование физических качеств