



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ  
ОБЛАСТИ

Государственное профессиональное образовательное автономное  
учреждение Амурской области  
«Амурский педагогический колледж»

Амурская область

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа для детей**

**«Спортивное лето с колледжем»**

Трудоёмкость программы: 24 часа

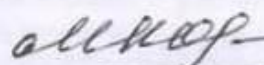
Благовещенск  
2020



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное профессиональное образовательное автономное  
учреждение Амурской области «Амурский педагогический колледж»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОАУ АО  
АПК

 М.В. Котенко  
« 10 » сентября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа для детей**

**«Спортивное лето с колледжем»**

**Трудоёмкость программы: 24 часа**

Благовещенск  
2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Спортивное лето с колледжем». Программа разработана в связи с особой актуальностью проблемы обеспечения безопасности дошкольников на дорогах и улицах города Благовещенска и Амурской области.

Организация-разработчик: ГПОАУ АО «Амурский педагогический колледж»

**Рекомендована предметно-цикловой комиссией педагогики, психологии и частных методик начального общего образования, дошкольного образования и специального дошкольного образования ГПОАУ АО АПК:**

Протокол № 5 от 11 декабря 2019 г.

Председатель ПЦК: Т.М.Яковлева

**Рассмотрена на научно-методическом совете ГПОАУ АО АПК:**

Протокол № 3 от «29» 01 2020 г.

Председатель НМС: С.А. Москвитина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ .....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
2.1. Календарно-тематическое планирование по реализации программы «Спортивное лето с колледжем».....	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	10
3.1. Материально-технические условия реализации программы .....	10
3.2. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	10
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	10
4.1. Основная литература .....	10

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.);
- Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказа Минспорта России от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни учащихся, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Использование разнообразных форм физического воспитания позволит восполнить недостаток движения, а также помогут планомерно подготовиться в сдаче норм ГТО.

Подвижные игры формируют универсальные учебные действия у детей. Игры развивают физические качества, моторику рук, тренируют координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы.

Правильно организованные игры должны оказывать благотворное влияние на развитие, рост и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы.

Данная программа по своей направленности является спортивно-оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительного лагеря.

Основная идея программы летнего оздоровительного лагеря находит свое отражение в названии «Спортивное лето» - сохранению здоровья и гигиене, закаливанию; оптимальному двигательному режиму и плодотворной трудовой деятельности; грамотному экологическому поведению, безопасному поведению в быту, на улице, предупреждению травматизма .

Целесообразность программы раскрывается во всех аспектах образовательного процесса – в воспитании, обучении, развитии.

Ведущие принципы программы

Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка реализуется при чётком распределении времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы.

Принцип диалогизации реализуется при субъект-объективном характере отношений между взрослым и ребёнком, результатом которых является сотрудничество, сотворчество в направлении здоровьесбережения.

Принцип индивидуально-личностного развития реализуется при педагогической поддержке самоопределения личности ребёнка, развития его способностей, таланта, передача ему системных научных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной социализации.

Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого - педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

Принцип социально-педагогического партнерства – целесообразные партнерские отношения с другими субъектами социализации: семьей, учреждениями дополнительного образования, культуры и спорта, СМИ.

**Концептуальные подходы** в организации деятельности

- Индивидуальный подход к каждому ребёнку.
- Удовлетворение запросов родителей воспитанников.
- Одобрение достижений ребенка в какой-либо деятельности, предоставление ему возможности проявить себя в других видах деятельности.
- Исключение какого-либо давления на детей, создание обстановки доверия и открытости.
- Помощь ребёнку в самоанализе, оценивании собственной деятельности, в самостоятельном решении проблем в жизненных ситуациях.

Родители и педагоги, в первую очередь, заинтересованы в воспитании здорового, физически крепкого, интеллектуально и творчески развитого ребёнка. В летнем оздоровительном лагере создаются все условия для укрепления здоровья детей, развития их интеллектуальных, физических и творческих способностей; реализуются медико-профилактические, спортивные, культурно-досуговые программы и услуги, обеспечивающие восстановление сил, творческую самореализацию, нравственное, гражданское, патриотическое, экологическое воспитание детей.

**Цель:** воспитывать физически развитого ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни; оптимизировать режим двигательной активности путем усо-

вершенствования организованных и самостоятельных форм физкультурно-оздоровительной деятельности; систематизировать мероприятия по организации двигательной активности детей для подготовки к сдаче норм ГТО.

**Задачи:**

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- учить детей сознательному применению физических упражнений в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и развитие физических качеств;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях, в том числе к сдаче норм ГТО.

**Формы и режимы занятий**

Групповые занятия – 1 – 2 часа.

При проведении занятий используются игровой и соревновательный метод и выделяется два направления:

1.Оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности.

2.Повышение двигательной подготовленности детей к сдаче норм ГТО, отвечающей требованиям возрастного развития.

Занятия проводятся в режиме дня для решения задач оздоровления, воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на детей в возрасте от 7 до 13 лет и имеет общий объем – 24 часа.

**Планируемые результаты:**

**Знать:**

- значение Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» для сохранения и укрепления своего здоровья;
- прикладное значение упражнений включенных в комплекс ГТО;
- способы организации мест для занятий физическими упражнениями.

**Уметь:**

- соблюдать правила безопасности и правила профилактики травматизма во время занятий;
- использовать упражнения и игры в повседневной жизни;



- технически правильно выполнять контрольные упражнения;
- выполнять обязанности судей.

Демонстрировать:

- комплекс утренней гимнастики;
- организовать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- выполнять упражнения по профилактике нарушений зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, включая упражнения ВФК ГТО.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Календарно-тематическое планирование по реализации программы «Спортивное лето с колледжем»

#### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание	Количество часов
1	Беседа по ТБ, знакомство с содержанием занятий	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями (правила поведения, командных действий, закрепление навыков участия в соревнованиях, требования к сдаче норм ГТО). Игры на внимание «Запрещенное число», «3 – 3 - 33»	2
2	Подвижные игры на знакомство	Общеразвивающие упражнения. «Газетка», «Угадай - чей голосок с салкой», «Елки - палки»	2
3	Развитие физических качеств	Спортивные соревнования «Веселые старты»	2
4	Эстафеты с мячами	Эстафеты с использованием малых мячей, волейбольных, баскетбольных, набивных (1 – 2 кг)	2
5	Подвижные игры и упражнения по легкой атлетике	«Вызов номеров», «Заяц без дома», «День - ночь», «Ловишки», «Перебежки»	2
6	Соревнования - подвижная игра «Вышибалы»	Развитие ловкости, выносливости, командных действий	2
7	«Прыгай как я – прыгай лучше»	Подвижные игры и упражнения со скакалкой. «Рыбаки и рыбки», «Часы проби-	2

	меня»	ли ровно...», «Прыжки по полоскам»; «Дальний прыжок»	
8	Полоса препятствий	Включение следующих локомоций: бег, ходьба, прыжки, метания, перенос груза	2
9	Спортивный день «Круговая тренировка»	Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть)	2
10	«Зарница»	Военно-спортивная игра	2
11	Соревнования «Мы спортивные ребята»	Упражнения из комплекса ГТО: 1 ступень от 6 до 8 лет 2 ступень от 9 до 10 лет 3 ступень от 11-12 лет.	4
		<b>Итого:</b>	<b>24 часа</b>

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-технические условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо наличие стадиона, мастерской «Физическая культура, спорт и фитнес».

Спортивное оборудование и инвентарь:

конусы, фишки для футбола, флажки, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футзальный, скакалка, обруч пластмассовый, гимнастическая палка, гантели, гимнастический мяч (фитбол), пипидастры, гантели, медицинский мяч, маты гимнастические, спортивный секундомер

#### **3.2. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса**

Реализация настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей обеспечивается высококвалифицированными педагогическими кадрами, имеющими достаточный опыт работы в области профессиональной деятельности, соответствующей направленности программы.

### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **4.1. Основная литература**

1. Алхасов, Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. -

176 с.

2. Горелов, А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 334 с.

3. Григорьев, О.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для среднего профессионального образования / О.А. Григорьев, Е.А. Стеблецов. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 261 с.

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование).

