

Программа профильного отряда

физкультурно-оздоровительной направленности

«Спорт для всех!»

возраст детей: 7-15 лет

Автор-составитель: Напольская С.А.,

учитель физической культуры

С.Арсеньево, 2025 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел №1 «комплекс основных характеристик программы»**:

Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Планируемые результаты освоения программы

Раздел №2 «комплекс организационно-педагогических условий:

Учебный план

Календарный учебный график

Содержание программы

Список литературы

# Пояснительная записка

**Актуальность**

Летний отдых - это, прежде всего, неотъемлемая составляющая всей жизнедеятельности ребёнка, где гармонично сочетаются духовно- эстетические, рационально-познавательные, идейно-нравственные начала, это освоение жизни ребёнком самым непосредственным, естественным образом. Поэтому летний лагерь должен рассматриваться не только как временное местонахождение ребёнка, где он приобретает те или иные навыки и знания, где занимательно проводит своё свободное время, но как неотъемлемая часть самопознания, позволяющая раскрыться всем его потенциальным, скрытым духовным и физическим возможностям. Летом дети имеют возможность снять психологическое напряжение, накопившееся за год, внимательно посмотреть вокруг себя и увидеть, что удивительное рядом.

Воспитание здорового, физически развитого и гармонически совершенного поколения всегда было и остаётся одной из главных задач нашего общества. Разумная организация всех видов деятельности дисциплинирует ребенка, помогает сбалансировать его мышление и эмоции, укрепить здоровье. А хорошо организованный отдых благоприятен для детей и способствует развитию, оздоровлению и привитию к культуре общения. Отдых в загородном лагере способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлен на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития ребёнка, приобретению коммуникативных навыков и навыков самостоятельной деятельности.

Игры – важный элемент формирования навыков общения и взаимодействия в обществе у детей. Это касается как детей младшего школьного возраста, так и подростков, ведь в момент становления личности очень важно понять и осознать жизненные цели, приоритеты и свой личный статус.

Программа «Спорт для всех!» разработана в соответствии с основными принципами государственной политики в области образования, воспитания и оздоровления детей: Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», уставом МБОУ «Основная общеобразовательная школа с.Арсеньево».

**Новизна** программы заключается в том, что подвижные игры и игры с элементами спортивных дисциплин играют большую роль во всестороннем физическом и нравственном воспитании детей. Основными задачами в работе с детьми по применению игр являются: общее развитие ребенка, оздоровление его организма, развитие движений, двигательных способностей и психофизических качеств, создание эмоциональной обстановки, воспитание любви и интереса к различным видам физических упражнений. Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость; у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, снижается психологическое напряжение после окончания учебного года. Ни для кого не секрет, что перегрузка образовательного процесса учебными дисциплинами, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, скептическое отношение к здоровому образу жизни, неблагоприятная экологическая обстановка, бесконтрольное времяпровождение за компьютером - основные причины ухудшения здоровья и недостаточной физической активности детей и подростков в последнее время. Все эти неблагоприятные факторы исключены в условиях летнего палаточного лагеря, и, напротив, формируют у молодежи мотивацию к здоровому образу жизни.

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

гуманизма – отношение воспитателя к учащимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;

природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

культуросообразности – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

# Цель и задачи программы

**Цель:** формирование у детей и подростков культуры здорового образа жизни через их вовлечение в занятия подвижными играми и играми с элементами спортивных дисциплин.

Достижению этой цели способствует решение следующих задач:

# Задачи:

Обучающие:

* расширять знания учащихся о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни;
* знакомить детей с правилами незнакомых им подвижных игр;
* знакомить детей с правилами игр с элементами спортивных дисциплин;
* формировать практические умения, необходимые в групповом взаимодействии посредством подвижных и спортивных игр.

Развивающие:

* способствовать развитию позитивного отношения к здоровью как к высшей ценности жизни через занятия физической культурой и спортом;
* содействовать физическому совершенствованию детей (развитие силы, выносливости, координации движений);
* развивать умения преодолевать трудности и способность к самореализации.

Воспитательные:

* формировать навыки здорового образа жизни, укреплять здоровье;
* содействовать социализации личности ребёнка в условиях загородного лагеря (естественное преодоление всевозможных психологических барьеров во время занятий);
* закреплять навыки самоорганизации и самостоятельного проведения необходимых оздоровительных упражнений.

# Планируемые результаты освоения программы

Программа обеспечит оздоровление учащихся в результате занятий физкультурой и спортом;

− обеспечит успешную социальную адаптацию ребенка на основе вовлечения в различные виды игровой соревновательной деятельности;

− разовьёт лидерские, организаторские, творческие способности учащихся;

− позволит получить детям умения и навыки индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности;

− создаст благоприятный микроклимат, поможет развить коммуникативные способности участников смены, укрепит дружбу между детьми разных возрастов.

# Обучающиеся должны знать:

* старинные народные игры («Лапта», «Городки», «Чиж», «Бабки»);
* дворовые игры («Прятки», «Двенадцать палочек», «Волки во рву»,

«Цепи», «Третий лишний», «Горелки», «Казаки и разбойники»,

«Разноцветные резиночки (чешская прыгалка)»);

* подвижные игры с мячом («Охотники и утки», «Ящерица»);
* игры в помещении («Тише едешь – дальше будешь, «Кто подходил?»,

«Холодно, горячо!», «Выбей шайбу» и др.);

* игры с элементами волейбола («Мяч над сеткой», «Обстрел»,

«Пасовка»);

* игры с элементами баскетбола («День и ночь», «Салки с мячом»,

«Мини-баскетбол»);

* игры с элементами футбола («Укрощение мяча», «Футбольный волейбол», «Мини-футбол»);

# Обучающиеся должны уметь:

* различать игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол);
* организовывать и проводить старинные, дворовые, игры в помещении и подвижные игры с мячом;
* согласовывать свои действия с партнерами по игре для решения общей задачи и добиваться успеха.

# Формы контроля

Мониторинг обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, которая позволяет всем участникам реально оценить результативность их совместной деятельности, уровень развития способностей и личных качеств ребёнка в соответствии с ожидаемым результатом.

Входная диагностика осуществляется в устной форме (в виде беседы), анкетирования.

Промежуточная диагностика проходит в виде опроса, игры- соревнования, мониторинга активности обучающихся на занятиях.

Итоговая диагностика проходит в форме контрольного анкетирования по теме программы и коллективного спортивного флеш-моба (с демонстрацией элементов спортивных дисциплин).

# Формы и способы психолого-педагогического сопровождения

Независимо от уровня реализации психолого-педагогического сопровождения детей, основной его целью в условиях реализации

общеразвивающей программы является оказание комплексной помощи и поддержки в развитии способностей каждого ребенка, его индивидуальности и личности.

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического и нравственного воспитания в широком возрастном диапазоне.

Таким образом, возрастные особенности детей условны для выполнения поставленных в программе задач, так как игровые занятия подойдут для любого возраста, а опыт, полученный в результате игры, поможет и ребёнку, и подростку быстрее осваиваться в любом коллективе.

Не требуют занятия по программе и какой-то специальной физической подготовки.

Продолжительность реализации программы: краткосрочная.

Программа рассчитана на 32 часа для детей 7 - 14 лет и реализуется в течение 1-й смены.

# Формы и режим занятий

Занятия организуются в 2 учебных группах, организованных из участников смены без учёта первоначальных знаний и умений. Количество обучающихся в группах 12 человек.

По форме организации - занятия групповые, по способу подачи – теоретические, практические (отрядные спортивные соревнования, спортивные турниры, подвижные игры, занятия на воздухе и в помещении).

# Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Форма контроля** |
| **1.** | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа |
| **2.** | Старинные народные игры («Лапта», «Городки»,  «Чиж», «Бабки») | 4 | 1 | 3 | Опрос,  педагогическое  наблюдение, игра |
| **3.** | Дворовые игры («Прятки», «Двенадцать палочек», «Волки во рву», «Цепи», «Третий лишний», «Горелки», «Казаки и разбойники»,  «Разноцветные резиночки (чешская прыгалка)») | 6 | 1 | 5 | Опрос, педагогическое наблюдение,  игра |
| **4.** | Подвижные игры с мячом («Охотники и утки»,  «Ящерица») | 6 | 1 | 5 | Опрос,  педагогическое  наблюдение, игра |
| **5.** | Игры в помещении («Тише едешь – дальше  будешь», «Кто подходил?», «Холодно, горячо!», | 4 | 1 | 3 | Опрос,  педагогическое |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Выбей шайбу» и др.) |  |  |  | наблюдение,  игра |
| **6.** | Игры с элементами волейбола («Мяч над сеткой»,  «Обстрел», «Пасовка») | 4 | 1 | 3 | Опрос,  педагогическое наблюдение,  соревнование |
| **7.** | Игры с элементами баскетбола («День и ночь»,  «Салки с мячом», «Мини-баскетбол») | 4 | 1 | 3 | Опрос,  педагогическое  наблюдение, соревнование |
| **8.** | Игры с элементами футбола («Укрощение мяча»,  «Перехват», «Футбольный волейбол», «Мини- футбол») | 2 | 1 | 1 | Опрос, педагогическое наблюдение,  соревнование |
| **9.** | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Педагогический анализ результатов анкетирования,  флешмоб |
|  | Итого: | **32** | **8** | **24** |  |

13

# Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час).

Теория: Знакомство. Общие правила техники безопасности. Режим дня. Предупреждение травматизма. Знакомство с программой.

1. Старинные народные игры (4 часа).

Теория: Знакомство с разнообразием старинных русских игр. Изучение правил игр «Лапта», «Городки», «Чиж», «Бабки» (1 час).

Практика: игры на спортивных площадках (3 часа).

1. Дворовые игры (6 часа).

Теория: Знакомство с разнообразием дворовых игр. Изучение правил игр

«Прятки», «Двенадцать палочек», «Волки во рву», «Цепи», «Третий лишний», «Горелки», «Казаки и разбойники», «Разноцветные резиночки (чешская прыгалка)» (1 час).

Практика: игры на спортивных площадках (5 часа).

1. Подвижные игры с мячом (6 часа).

Теория: Знакомство с разнообразием дворовых игр. Изучение правил игр

«Охотники и утки», «Ящерица», «Не давай водящему». (1 час). Практика: игры на спортивных площадках (5 часа).

1. Игры в помещении (4 часа).

Теория: Знакомство с разнообразием игр в помещении. Изучение правил игр

«Тише едешь – дальше будешь, «Кто подходил?», «Холодно, горячо!»,

«Выбей шайбу» и др. (1 час).

Практика: игры на спортивных площадках (3 часа).

1. Игры с элементами волейбола (4 часа).

Теория: Знакомство с видом спорта волейбол, упражнениями и играми с элементами волейбола. Изучение правил игр «Мяч над сеткой», «Обстрел»,

«Пасовка» (1 час).

Практика: игры на спортивных площадках (3 часа).

1. Игры с элементами баскетбола (4 часа).

Теория: Знакомство с видом спорта баскетбол, упражнениями и играми с элементами баскетбола. Изучение правил игр «День и ночь», «Салки с мячом», «Мини-баскетбол» (1 час).

Практика: игры на спортивных площадках (3 час).

1. Игры с элементами футбола (2 часа).

Теория: Знакомство с видом спорта футбол, упражнениями и играми с элементами футбола. Изучение правил игр «Укрощение мяча», «Перехват»,

«Футбольный волейбол», «Мини-футбол» (1 час). Практика: игры на спортивных площадках (1 час).

1. Итоговая диагностика (1 час)

Подведение итогов по изучению курса. Анкетирование.

Практика: коллективный спортивный флешмоб (с применением на практике изученных элементов спортивных дисциплин).

# Календарный учебный график

I смены (02.06.2025-20.06.2025 г.г.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Дата** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| **1** | 02.06.2025 г. | Вводное занятие | Место сбора  отряда | Групповая, беседа | Анкетирование |
| **2** | 03.06.2025 г. | Старинные народные игры («Чиж»,  «Городки») | Место сбора отряда, спортивная  площадка | Занятие-игра | Беседа, игра |
| **3** | 04.06.2025г. | Старинные народные игры («Лапта»,  «Бабки») | Место сбора отряда, спортивная  площадка | Занятие-игра | Беседа, игра |
| **4** | 05.06.2025 г. | Дворовые игры («Прятки», «Двенадцать палочек», «Волки во рву», «Цепи»,  «Третий лишний», «Горелки») | Место сбора отряда, спортивная  площадка | Занятие-игра | Беседа, игра |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | 06.06.2025 г. | Дворовые игры («Казаки и разбойники»,  «Разноцветные резиночки (чешская прыгалка)») | Место сбора отряда, спортивная  площадка | Занятие-игра | Беседа, игра |
| **6** | 07.06.2025 г. | Подвижные игры с мячом («Охотники и утки», «Ящерица») | Место сбора отряда, спортивная  площадка | Занятие-игра | Беседа, игра |
| **7** | 09.06.2025 г. | Игры в помещении («Тише едешь – дальше будешь, «Кто подходил?»,  «Холодно, горячо!», «Выбей шайбу» и  др.) | Место сбора отряда, спортивная  площадка | Занятие-игра | Беседа, игра |
| **8** | 10.06.2025 г. | Игры с элементами волейбола («Мяч над сеткой», «Обстрел», «Пасовка») | Место сбора отряда, спортивная  площадка | Занятие-игра | Беседа,  соревнование |
| **9** | 11.06.2025 г. | Игры с элементами баскетбола («День и ночь», «Салки с мячом», «Мини-  баскетбол») | Место сбора отряда,  спортивная площадка | Занятие-игра | Беседа,  соревнование |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | 13.06.2025 г. | Игры с элементами футбола  («Укрощение мяча», «Футбольный волейбол», «Мини-футбол») | Место сбора отряда, спортивная площадка | Занятие-игра | Беседа,  соревнование |
| **11** | 14.06.2025 г. | Старинные народные игры («Чиж», «Городки») | Место сбора  отряда, спортивная  площадка | Занятие-игра | Беседа, игра |
| **12** | 16.06.2025 г. | Старинные народные игры ( «Лапта», «Бабки») | Место сбора  отряда, спортивная  площадка | Занятие-игра | Беседа, игра |
| **13** | 17.06.2025г. | Дворовые игры («Казаки и разбойники»,  «Разноцветные резиночки (чешская прыгалка) | Место сбора  отряда, спортивная  площадка | Занятие-игра | Беседа, игра |
| **14** | 18.06.2025 г. | Дворовые игры («Прятки», Двенадцать палочек», «Волки во рву», «Цепи»,  «Третий лишний», «Горелки») | Место сбора отряда,спортивная площадка | Занятие-игра | Беседа-игра |
| **15** | 19.06.2025 г. | Подвижные игры с мячом ( «Охотники и утки», «Ящерица») | Место сбора отряда, спортивная  площадка | Занятие-игра | Беседа, игра |
| **16** | 20.06.2025 г. | Итоговое занятие | Сцена, площадка перед сценой |  | Анкетирование, спортивный  флэшмоб |

# Список литературы

1. Детям на потеху. - М.: Детская литература, 2016. - 366 c.
2. Луговская, Ю. П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов / Ю.П. Луговская. - М.: Феникс, 2015. - 416 c.
3. Правовое и методическое обеспечение деятельности летнего оздоровительного лагеря: Регламентирующие документы. Примеры оздоровительных проектов.
4. Бесова, Маргарита. Веселые игры для дружного отряда. Праздники в загородном лагере / Маргарита Бесова. - М.: Академия развития, 2017. - 160 c.
5. Руденко, В. И. Игры, экскурсии и походы в летнем лагере. Сценарии и советы для вожатых / В.И. Руденко. - М.: Феникс, 2016. - 224 c.
6. Степанова, Т. М. Игры и развлечения в летнем лагере / Т.М. Степанова. - М.: Красико-Принт, 2016. - 176 c.
7. Болонов, Г.П., Болонова Н.В. Сценарии спортивно- театрализованных праздников: Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. Книга 2. – М.: Школьная пресса, 2003. – 96 с.
8. [http://festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/)
9. [http://www.forumobr.ru](http://www.forumobr.ru/)
10. [http://www.artek.com](http://www.artek.com/)
11. [http://www.orlenok.ru](http://www.orlenok.ru/)