

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДОЦ «Талица»

Файрушина К.А.

«02» июня 2025 г

**Рабочая Программа хобби-кружка «Олимпиец. Подвижные игры»
ДОЦ «Талица»**

**1. Пояснительная записка:****1.1. Аннотация**

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «Я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и

эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

1.2. Цели задачи

Цель:

Воспитание сознательного отношения ребят к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период каникул.

Задачи:

- Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
- Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
- Повышение спортивного мастерства.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КРУЖКА

Важнейшим направлением в работе кружка станет активное приобщение детей к физкультуре. Применение современных **здоровьесберегающих технологий** в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

Спортивно–оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры в зале (пионербол, бадминтон); подвижные игры; эстафеты.

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, различные беседы о здоровом образе жизни, спортивные задания развивающие у детей ловкость, координацию движений, быстроту и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях (веселые старты, эстафеты) присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения.

1.3. Участники (на какой возраст рассчитан, максимальное количество детей в группе)

Занятия в кружке рассчитаны на группу не более 25 человек (отряд), возраст от 7 до 15 лет

1.4. Ожидаемые результаты:

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностными результатами программы кружка «Олимпиец» является формирование следующих умений:

определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы кружка «Олимпиец» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью руководителя.

Проговаривать последовательность действий по достижению цели занятия.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с наставником и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в предложенных информационных ресурсах.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, ресурсы интернета, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в детском коллективе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Ожидаемый результат

В результате реализации программы кружка «Олимпиец» на занятиях участники должны:

характеризовать

- значение упражнений ОФП в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий в спортивном зале;
- названия разучиваемых упражнений;
- правила выполнения закаливающих процедур;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола и др. спортивных игр.

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) во время занятий;
- выполнять обязанности судьи в подвижных и спортивных играх.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна способствовать формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены.

1.5. Методика проведения занятий

Занятия на спортивном кружке «Олимпиец» включают **вводную, основную и заключительную части:**

- **Вводная часть** — различные виды ходьбы и упражнений, комплекс ритмической гимнастики, подготавливающие организм к предстоящей нагрузке.
- **Основная часть** — упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Когда в основную часть
-

- вводят несколько наиболее сложных движений, перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.
- **Заключительная часть** — постепенное снижение нагрузки на организм, приведение занимающихся в более спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, дыхательные упражнения.

Методы проведения занятий на спортивном кружке «Олимпиец»:

- **Словесные** — объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов.
- **Наглядные** — показ физических упражнений, использование наглядных пособий.
- **Практические** — повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, соревновательной форме.
- **Игровые** — активизируют внимание, улучшают эмоциональное состояние занимающихся.
- **Соревновательный** — стимулирует интерес и активизирует участников к выполнению отдельного упражнения на занятиях, а также в самостоятельной форме в виде контрольно-тестовых или официальных спортивных соревнований.

Для проведения занятий на спортивном кружке используются:

- **Эстафетно-игровое оборудование:** кегли, флажки, мячи, дуги и обручи, скакалки, канаты.
- **Гимнастические маты** для выполнения упражнений на полу, снижают травмоопасность.

1.6. Соблюдение норм СанПиНа и техники безопасности

- К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по правилам поведения и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- Занятия по подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- Руководитель занятий обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру можно только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- Во время занятий нужно строго выполнять правила проведения подвижной игры, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, нужно прекратить занятия и сообщить об этом руководителю творческого кружка.

2. Этапы работы

№	Тема	Дата	Кол-во часов	
			теория	Практика
1.	Вводное занятие. Основы. Инструктаж по безопасному поведению	2 день смены	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале легкой атлетике: «Пятнашки», «Волк во рву»,	4 день смены	1	1
3.	Спортивные игры: снайпер	6 день смены	1	1
4.	Эстафеты «Россия Чемпионка»	8 день смены	1	1
5.	Подвижные игры с элементами пионербола: «Передай – лови», «Пятнашки в парах», «Свободное место»,	10 день смены	1	1
6.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале легкой атлетике: «Кто быстрее», «Горелки»	12 день смены	1	1
7.	Спортивные игры: пионербол	14 день смены	1	1
8.	Подвижные игры с элементами пионербола: «Передай – лови», «Десять передач».	16 день смены	1	1
9.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале легкой атлетике: «Кто быстрее» «Гуси»	18 день смены	1	1
10.	Проведение участниками кружка игрового блока на Закрытие Спартакиады «Быстрее! Выше! Сильнее»	20 день смены		1

ЛИТЕРАТУРА:

1. Губина Е. А. Летний оздоровительный лагерь (нормативно-правовая база) - Волгоград:

Издательство «Учитель». 2006.

2. Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс. 2005. - 311с.
3. Руденко В.И. Лучшие сценарии для летнего лагеря. – М., 2006 г.
4. Гончарова Е.И., Е.В.Савченко, О.Е. Жиренко. Школьный летний лагерь. Москва «ВАКО» 2004 г.
5. «Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003
6. Сергей Афанасьев, Сергей Коморин. 300 конкурсов для ребят разного возраста. - МЦ «Вариант», г. Кострома, 2000.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008. – 288с.
8. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176с.
9. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
10. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
11. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
12. Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.

Руководитель кружка

/Федерягин А.В./