Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ»

Принята на заседании
Педагогического совета
от “2” сентября 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАУДО
ГЦДЮНТур» г. Улан-Удэ
_____ Б.П. Чимитов
“2” сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-краеведческой направленности
“Выше. Сильнее. Быстрее.”

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Марачев В.В.
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
2.2. Условия реализации программы
2.3. Формы аттестации
2.4. Методические материалы
2.5. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий
1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

1. 1. Пояснительная записка.

Программа «Быстрее, выше, сильнее» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3.Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 2765-р);

4.Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 N 295);

5. Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года (утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года № 2403-р);

6. План мероприятий («дорожная карта») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки» (утвержден распоряжением Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р);

7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

8 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Приказом министерства просвещения РФ (Минпросвещения России) от 09.11.2018 г. № 196, зарегистрирован Министерством юстиции РФ 29.ноября 2018 года);

9. Федеральный закон Российской Федерации от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»

(принят Государственной Думой 10 июня 2016 года, одобрен Советом Федерации 15 июня 2016 года);

10.Федеральный закон Российской Федерации от 24.06.1999 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (принят Государственной Думой 21 мая 1999 года, одобрен Советом Федерации 9 июня 1999 года);

11.Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
12.План основных мероприятий до 2020 года в рамках Десятилетия детства (утвержден Распоряжением Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 года № 1375-р);

Актуальность программы. 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.

Уникальность среды спортивно-оздоровительного лагеря дает возможность разностороннего реабилитационного воздействия и для детей с ограниченными возможностями. 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. Родители многих детей ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др. 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.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

1) **Общая физическая подготовка**.
   а) Отжимание. б) Подтягивание. в)Бег (30м).(60м), (2000м)
2) **Игровые виды спорта.**
   а) Футбол, б) Баскетбол.
3) **Медицинская подготовка спортсмена.**
   а) Оказание первой медпомощи при кровотечении
   б) При переломах
   в) При ожогах
   г) При остановке дыхания.

Вид программы:
Модифицированная программа

Направленность программы: Физкультурно-Спортивная

Адресат программы: Программа «Быстрее. Выше. Сильнее» рассчитана на детей в возрасте от 13 до 17 лет.

Школьный возраст характеризуется необходимостью вхождения ребенка в новый для него мир отношений в связи со сменой ведущего вида деятельности. Приоритетом образования является развитие и формирование позитивного отношения к самому себе, к учебной деятельности и окружающему миру на основе освоения художественного, правового, исторического, социального, экологического опыта.

Срок и объем освоения программы:
___1__год, __216___педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - ___1_год , __216__педагогических часов

Форма обучения: очно- заочная

Особенности организации образовательной деятельности: разновозрастные, групповое и индивидуальное обучение.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень
Общая физическая подготовка	__4_часов в неделю; _72__часов в год.
Игровые игры	__4_часов в неделю; _72__часов в год.
Медицинская подготовка	__4 часов в неделю; __70_часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: Совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися, подготовка к сдаче норм ГТО. Воспитание сознательного отношения, обучающегося к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей.

Задачи: 1. Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
2.Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
3.Умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны
4.В сравнительно короткое время каждого занятия научить учащихся определенным
практическим навыкам, приемам первой медицинской помощи.

1.3 Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	**Базовый уровень**	**Продвинутый уровень**
Знать	1.физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня 2.способы оказания первой медицинской помощи;	подбор упражнений и заданий для развития физических качеств	- составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче нор комплекса ВФСК «ГТО
Уметь	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи)	1.Бег на 30м 60м и 2000м (с) 2.оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему при переломе.	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол.раз)
Владеть	подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом	Перемещение игрока при сочетании ударов по мячу справа и слева, сочетание ударов	1.владеть техникой игр 2.определять угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего и окружающих;

1.3. Содержание программы «Быстрее, выше, сильнее»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности.	2	2	0	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	26	10	16	зачет
3	Спортивные игры	28	8	20	игра
4	Медицинская подготовка. Тестовые испытания.	26	14	12	тестирование
5	Общеразвивающие упражнения.	26	6	20	зачёт
6	Ходьба, бег.	26	2	24	зачёт
7	Прыжки.	26	2	24	зачёт
8	Метание.	26	2	24	зачёт
9	Подвижные игры.	28	0	28	игра
	Итоговое занятие	2	2	0	тест
Итого:		216 ч.			

Содержание учебного план

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Инструктаж техники безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Техника бега, отжимания в упоре лежа, подтягивание на перекладине по нормам ГТО.

Практика. Бег, отжимание в упоре лежа, подтягивание на перекладине по нормам ГТО.

Тема 3. Спортивные игры

Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Практика: Баскетбол, футбол.

Тема 4. Медицинская подготовка

Оказание первой медпомощи при кровотечении. Оказание первой медпомощи при переломах. Оказание первой медпомощи при ожогах. Оказание первой медпомощи при остановке дыхания. Тестовые испытания.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Разучивание комплексов утренней гимнастики.

Тема 6. Ходьба, бег.

Ходьба с изменением направлением движения, с выполнением действий по сигналу. Медленный бег (до 3 минут). Бег на прямой с высоким подниманием бедра, наперегонки парами, с низкого старта, на 60 м, на результат. Кросс: 2000 м – мальчики, 1000 м – девочки. Эстафеты. Преодоление полосы препятствий комплекса ГТО.

Тема 7. Прыжки.

Прыжки в длину с места и с разбега, на результат, в высоту способом «перешагивание», по кочкам, через препятствия, с доставанием предмета. Прыжки в длину способом «Согнув ноги».

Тема 8. Метание.

Метание малого мяча из - за головы, из - за спины, через плечо, по горизонтальным и вертикальным целям, с разбега, с колена, лежа. Метание малого мяча на точность и дальность, метание в цель.

Тема 9. Подвижные игры.

Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий. Подготовительные игры в баскетбол. Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

Итоговые занятия.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	216
Продолжительность каникул	с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 1.09.2022 по 31.05.2023 г.
Сроки промежуточной аттестации	20.12.2022 г.
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май, 2023 г.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	**Характеристика** *(заполнить)*
Материально-техническое обеспечение	Спортивная площадка открытого и закрытого типа. - перечень оборудования,- Турники ,брусья, скакалки ,мячи. Аптечка, носилки жгуты.
Информационное обеспечение	- фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

1. Зачет

2.Соревнования

3.Тестирование

2.4. Методические материалы

«Быстрее, выше, сильнее» взаимодействуют достижению результата, который, в свою очередь, может определяться с их помощью.

1) объяснительно-репродуктивный метод (беседа, рассказ, дискуссия);

2) наглядный (работа с дидактическим материалом, фото- и видеоматериалами, иллюстративным материалом);

3) практический (тренировочные упражнения, практическая отработка полученных знаний – правильность выполнение упражнений),

4) При выявлении определенных знаний по определенной теме, после изучения раздела программы, в конце года используется метод контроля (текущий, тематический, итоговый).

Не менее важно использование в процессе реализации программы методов стимулирования и мотивации – соревнование, познавательная игра, поощрение.

Формы организации образовательной деятельности:
Групповая, практическое занятие, игры, турнир.

Педагогические технологии:
Технология группового обучения
Технология коллективного взаимодействия
Технология индивидуального обучения

Технология дистанционного обучения

Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

1)Раздаточные материалы

2)Инструкции

2.5. Список литературы

1. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284 с.

2. Бочкарева, С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. - М.: Изд. центр ЕАОИ, 2008. - 315 с.

Описание нормативных актов:

3.Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.

Четыре автора:

4.Педагогика : учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. – М. : Юрайт, 2017. – 332 с.

6.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005.

5. Доврачебная помощь. Учебное пособие. Под ред. проф. П.М. Бурдуко-ва. Пермь, 2003, 317 с.

6.Справочник по неотложной медицинской помощи / Сост. В. И. Бородулин. — М.: ООО «Издательство Оникс»: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2007. — 560 с.: ил. — (Современная медицина).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640750456384287454033272130192300937057366527 93

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен С 04.05.2024 по 04.05.2025