

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11

Программа рассмотрена и

Рекомендована к применению
на заседании методического совета

Протокол №1
От 24.05.2021г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №11
Ничипорчук Л.Г.



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровое лето»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:
Созаева Елена Александровна
педагог дополнительного образования

г.Канск, 2021г.

Пояснительная записка

Лето – это прекрасная пора отдыха и бесконечного удовольствия от новых впечатлений. А для множества родителей это еще и время организации летней программы для своего ребенка. И первоочередной целью, конечно же, является максимальное оздоровление детского организма.

Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год. Многие родители задолго до наступления тепла начинают заботиться о том, где и как ребенок проведет лето. Конечно, лучший вариант – это отправить ребенка за город к родственникам либо в лагерь к морю. К сожалению, далеко не у каждой семьи есть такая возможность, и не всякий ребенок может самостоятельно организовать полезный и интересный досуг. Предоставленные сами себе дети в лучшем случае проводят лето «за компьютером», а в худшем - подвергаются влиянию улицы, дорожно-транспортным происшествиям, несчастным случаям и невольно попадают в группы риска.

Таким образом, разработка данной программы вызвана следующими факторами:

- невозможностью ребенка самостоятельно распланировать свой досуг в период летних каникул;
- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;
- ростом правонарушений и асоциальных действий подростков в летний период;
- спадом творческой активности детей в летний период;
- модернизацией старых форм работы с детьми в каникулярный период и введением новых;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала школьников и педагогов в реализации цели и задач программы.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №172, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р), письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Направленность программы Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровое лето» имеет социально-педагогическую направленность.

Актуальность программы

Актуальность проблемы здорового воспитания детей в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм.

Так же среди учащихся велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой тела, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушениями

осанки и опорно-двигательного аппарата, нервно-психическими отклонениями, кардиологическими, нарушениями зрения.

Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность может привести к развитию целого ряда заболеваний.

Программа «Здоровое лето» соответствует конкретному заказу родителей (законных представителей) на воспитание физически и морально здоровой, социально-активной личности. Это ответ на вопрос, зачем современным детям в современных условиях нужна конкретная программа.

Цель программы

создание комфортной мотивирующей среды для выявления и развития способностей и профессиональных склонностей обучающихся, их самореализации, самообразования, самовоспитания и успешной социализации.

Задачи программы

Обучающие:

Освоение системы знаний по профилактике вредных привычек и приобщению к здоровому образу жизни.

Овладение умениями получать и критически осмысливать информацию, анализировать, систематизировать полученные данные; осваивать способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимой для участия в жизни общества и государства.

Формирование опыта применения полученных знаний и умений для решения типичных задач в области ЗОЖ.

Развивающие:

Развитие метапредметных учебных действий, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование обучающихся обеспечивающее их социальную успешность, развитие творческих способностей, развитие способностей личностного самообразования и общения, развитие рефлексивных и исследовательских способностей.

Воспитательные:

Воспитание общероссийской идентичности, гражданской ответственности, правового самосознания, толерантности, уважения к социальным нормам, приверженности к гуманистическим и демократическим ценностям, закрепленным в Конституции РФ. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, осознанного отказа от вредных привычек и приобщения к здоровому образу жизни.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы от 10 до 12 лет. В ней учитываются следующие характерные особенности данного возраста. Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью, которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и входжением во взрослую жизнь.

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от вспыльчивости до депрессии). Наиболее бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка.

Для подростков характерна полярность психики: целеустремленность, настойчивость и импульсивность. Неустойчивость может смениться безразличием, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать, повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе; потребность в общении сменяется желанием уединиться; развязность в поведении порой сочетается с

застенчивостью; романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью; нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости. Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.

У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смущит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении. Новообразования не возникают сами по себе, а являются итогом собственного опыта ребенка, полученного в результате активного включения в выполнение самых разных форм общественной деятельности.

В психическом развитии ребенка определяющим является не только характер его ведущей деятельности, но и характер той системы взаимоотношений с окружающими его людьми, в которую он вступает на различных этапах своего развития.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим условием их личностного развития.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 месяц (16 часов).

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по два академических (45 мин.) часа в неделю.

Формы занятий

По количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая, индивидуальная.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: конкурс, подвижные игры, наставническое сопровождение.

По дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Планируемые результаты

Личностные

учащиеся научатся планировать свою деятельность для самореализации, саморазвития и самосовершенствования;

учащиеся научатся ставить перед собой ценностные ориентации и определять уровень притязаний в личностном росте;

учащиеся научатся оценивать свои возможности и давать самооценку своей деятельности.

Предметные

Учащиеся должны знать:

об особенностях деятельности обучающихся в рамках программы «Здоровое лето» о возможностях применения в социальной практике приобретенных теоретических знаний;

о правилах техники безопасности при проведении массовых спортивно-оздоровительных и интеллектуально-познавательных мероприятий;

о последовательности подготовки деловых и ролевых игр, интеллектуально-познавательных и спортивно-оздоровительных мероприятий и т.д.

возрастные психологические и физиологические особенности детей разного возраста; особенности формирования и развития временного детского коллектива;

особенности организации самоуправления в лагере;

Учащиеся должны уметь:

организовать безопасную для жизни и здоровья работу с детьми в отряде;

оказать первую медицинскую помощь;
планировать коллективную и индивидуальную работу с детьми в отряде;
планировать собственную педагогическую деятельность;
разработать и провести творческое воспитательное дело;
проводить игры различной направленности.

Метапредметные

Целеполагание. Умение выбора приоритетной цели, планирования пути её достижения. При планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения.

Выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.

Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им.

Реализация КТД и проектно-исследовательской деятельности.

Осуществление поиска информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Организовывать и планировать сотрудничество с партнёрами, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.

Работать в группе — устанавливать рабочие отношения.

Тематическое планирование

№	дата	тема занятия
1		ТБ. Беговые упражнения.
2		Прыжки в длину с места.
3		Бег на короткие дистанции 30,60м
4		Подвижные игры с элементами волейбола
5		Двусторонняя игра в волейбол
6		Прыжки со скакалкой. эстафеты с обручем, скакалкой.
7		Подвижные игры
8		Подвижные игры с элементами баскетбола
9		Двусторонняя игра в волейбол
10		Игры и эстафеты.
11		Соревнования «Меткий стрелок»
12		Кроссовая подготовка
13		Подвижные игры с элементами футбола
14		Двусторонняя игра в футбол
15		Элементы ритмической гимнастики
16		Контроль физических качеств

Методическое обеспечение

Педагогические методики и технологии

Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Технология индивидуального обучения (адаптивная) – технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

Технология группового (коллективного) обучения

Главная цель технологии – формирование навыков совместной деятельности учащихся и активизация учебного процесса по предмету.

В рамках групповой технологии, учащиеся делятся на группы (постоянные, временные, однородные, разно уровневые и т.д.) для выполнения конкретных учебных задач, далее каждая группа получает задание и выполняет его сообща, достигая определенного результата.

Процесс групповой работы проходит три стадии:

1) Подготовка к выполнению задания (формирование групп, инструктаж по выполнению будущей работы, постановка проблемы, раздача дидактического материала)

2) Групповая работа (знакомство с разданным материалом, распределение задач в группе, индивидуальная работа с материалом, обсуждение полученных результатов и подведение общих итогов работы всей группы). Задание для всех групп может быть одинаковым, а может быть разным для различных групп.

3) Заключительная часть (подводятся итоги работы всех групп, делается общий вывод, анализируется достижение поставленной цели)

Роль педагога сводится к подготовке необходимого дидактического материала, в выводе учащихся на проблему, контроль над деятельностью групп, оказание необходимой помощи в процессе работы, улаживание споров, подведение общих итогов.

Технология коллективной творческой деятельности:

Автор технологии И.П. Иванов - доктор педагогических наук, академик Российской академии образования, профессор. Данная методика предполагает широкое участие каждого в выборе, разработке, проведении и анализе коллективных дел. Поэтому в методике коллективной творческой деятельности действует закон четырех «С», когда дети:

сами придумывают;

сами планируют;

сами организуют;

сами оценивают проведенное дело.

Каждому предоставляется возможность определить для себя роль, характер участия и свою ответственность в деле. В процессе КТД ребята приобретают навыки общения, учатся работать, делить успех и ответственность с другими, узнают друг о друге много нового. Таким образом, параллельно идут два важных процесса: формирование и сплочение коллектива, и формирование личности школьника, развитие тех или иных качеств личности. В процессе коллективной работы происходит взаимодействие людей разных возрастов. Во время планирования и организации КТД взрослые и дети приобретают большой организаторский опыт, каждый может подать идею, предложить новый способ действия, взяться за реализацию определенного этапа коллективного творческого дела.

Игровые технологии

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся.

Чаще всего на занятиях применяется игра. Она используется для решения комплексных задач усвоения и закрепления материала, развития физических и творческих способностей, формирования общеучебных умений, даёт возможность учащимся понять и изучить учебный материал с различных позиций.

Методы и приемы

По способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой.

Список литературы для педагога

Аникеева, Н.П. Воспитание игрой. - М., 1987.

Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М., 1988.

Волохов, А.В. Технология и программы организации семинаров по самоуправлению в детских коллективах. /А.В. Волохов, И.И. Фришман. – М.: ГОУ «Центр развития системы дополнительного образования детей. - 2005.

Волохов, А.В. Фришман И.И. Внимание, каникулы! Методическое пособие. М.: ЦГЛ. 2005.

Гузенко, А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником: материалы авторских смен/ авт. сост. А.П. Гузенко и др.

Иванов, И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. М.1997.

Леванова, Е.М. Мастерская вожатого. Руководство для начинающих и опытных / Под редакцией Е.А. Левановой. – М.: Педагогическое общество России,2003.

Маслов, А.А. Портфель вожатого: сценарии мероприятий; программы организации отдыха детей; практические материалы по овладению опытом вожатского мастерства. / авт. сост. А.А. Маслов. – Волгоград: Учитель, 2007.

Романенко, Т.Н. Настольная книга вожатого детского оздоровительного лагеря. Второе издание – Воронеж: Департамент образования, науки и молодёжной политики Воронежской области, 2013.

Тетерский, С.В. Детский оздоровительный лагерь: Воспитание, обучение, развитие: Практическое пособие. / С.В. Тетерский, И.И. Фришман. – М.: АРКТИ, 2007.

Фришман, И.И. Тебе, вожатый! /И.И. Фришман. Выпуск 4.– Н. Новгород: