

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования города Москвы  
**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПРЕСНЯ»**

---

Принята  
на Педагогическом совете  
ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»  
Протокол № 01/17-18  
от «30» августа 2017 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Олимпийская смена»**  
**(вводный уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации: 5 дней

Количество часов: 26,5 часов

Составитель программы: методист Миргалиева Светлана Васильевна

Москва, 2017 г.

**Протокол согласований дополнительной общеразвивающей программы  
«Олимпийская смена»**

«СОГЛАСОВАНО»

Методист

 С.В. Миргалиева

«24» августа 2017 года

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. заместителя директора по учебно-воспитательной работе

 Н.В. Денисенко

«25» августа 2017 года

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами и локальными актами ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня».

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультура и спорт всегда были одним из самых популярных направлений в дополнительном образовании. Такая востребованность связана с одной стороны с интересом к физкультуре и спорту со стороны детей и родителей, с другой стороны – с пониманием профессионального педагогического сообщества значения физкультуры в личном и физическом развитии ребенка. Популярность данного направления сейчас не снижается: в Концепции развития дополнительного образования детей отмечается, что «в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности», а воспитание человека начинается с формирования мотивации к разным видам деятельности, в том числе спорту. Дополнительное образование может и должно стать механизмом формирования такой мотивации, что подтверждает **актуальность** разработки программ физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Олимпийская смена» вводного уровня**, имеющая **физкультурно-спортивную направленность**, и включает в себя систему мероприятий, ориентированных на разностороннее развитие личности и поддержание здоровья обучающихся.

Программа предполагает проведение мастер-классов по разным видам спортивных игр, единоборствам и интеллектуальным спортивным играм, а также организацию соревнований, выполнение специальных физических нагрузок, Кроме того программой предусмотрено значительное количество подвижных игр, в том числе на свежем воздухе, знакомство с историей развития спортивного и Олимпийского движения. Всё это позволяет говорить о **педагогической целесообразности** программы «Олимпийская смена».

**Цель программы:** обеспечение всесторонней физической подготовки ребёнка, привитие ценностей здорового образа жизни и нравственное воспитание через занятия физической культурой и спортом.

## **Задачи программы.**

### *воспитательные:*

- формировать устойчивую позитивную самооценку; помогать в поиске достойных способов самовыражения и самоутверждения;
- воспитывать ответственность, взаимоуважение, доброжелательность, готовность помочь друг другу и другим людям;
- формировать привычку к здоровому образу жизни, обеспечить регулярную физическую нагрузку;

### *развивающие:*

- развивать морально-волевые качества;
- развивать физические качества детей: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость.

### *образовательные:*

- формировать знания о различных видах спорта и обучать приемам игры;

- обучать приемам игры в настольный теннис;
- знакомить с правилами игры в шахматы и шашки;
- знакомить с техникой самообороны;
- знакомить с историей развития спорта, Олимпийских игр, достижениями российских спортсменов.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:** 7 – 14 лет. Принимаются все желающие без ограничений.

**Срок реализации программы:** 5 дней (26,5 часов).

**Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

В процессе реализации программы используются следующие формы работы: мастер-классы, экскурсии; лекции, беседы; спортивные и интеллектуальные игры.

**Планируемые результаты**

По окончании освоения программы обучающиеся:

*должны уметь:*

- применять базовые технические приемы по видам спорта: пионербол, футбол, настольный теннис, шашки, шахматы;
- контролировать режим нагрузок;

*должны знать:*

- правила техники безопасности во время физкультурно-спортивных занятий;
- основные правила по видам спорта: футбол, пионербол, настольный теннис, шахматы, шашки;
- основные значимые события истории Олимпийских игр, достижения российских спортсменов;

*демонстрировать интерес к занятиям физической культурой и спортом.*

## 2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация проводится в форме общего итогового мероприятия «Малые Олимпийские игры».

Оценка осуществляется по каждому показателю в соответствии с аттестационным листом. Параметры, которые не могут быть оценены на итоговом мероприятии, оцениваются педагогами на основании наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.

### АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ

(Ф.И. обучающегося, возраст)

№ п/п	Параметры	Оценка		
		0 б. не выполнено	1 б. частично выполнено	2 б. выполнено
1	знает правила техники безопасности во время физкультурно-спортивных занятий;			
2	знает основные правила по видам спорта: футбол, пионербол, настольный теннис, шахматы, шашки;			
3	знает основные значимые события истории Олимпийских игр, достижения российских спортсменов;			
4	применяет базовые технические приемы по видам спорта: пионербол, футбол, настольный теннис, шашки, шахматы;			
5	контролирует режим нагрузок;			
6	демонстрирует интерес к занятиям физической культурой и спортом			
<b>Всего баллов:</b>				
7-12 б. – сдано 0-6 б. – не сдано				

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие. Введение в тему смены</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
2	<b>Экскурсия в Государственный музей спорта</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
3	<b>Подвижные и спортивные игры, турниры</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	
3.1	Спортивные мероприятия	10,5	-	10,5	
3.2	Костюмированные «Весёлые старты»	2,5	-	2,5	
3.3	Блиц-турнир по шахматам	2	-	2	
3.4	Блиц-турнир по шашкам	1	-	2	
4	<b>Мастер-классы</b>	<b>3,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	
4.1	Настольный теннис	1	0,5	0,5	
4.2	«Футбол»	1,5	0,5	1	
4.3	Уроки по самообороне.	1	0,5	0,5	
5	<b>Итоговое мероприятие</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	
5.1	Подготовка к Малым Олимпийским играм	1	-	1	
5.2	Малые Олимпийские игры	2	-	2	Итоговая аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	<b>26,5</b>	<b>5</b>	<b>21,5</b>	

#### Содержание учебно-тематического плана

##### Раздел 1 Вводное занятие. Введение в тему смены

Правила безопасности при проведении спортивных занятий. Викторина о спорте. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

##### Раздел 2 Экскурсия в Государственный музей спорта

История спорта. Встреча с известными спортсменами России.

##### Раздел 3 Подвижные и спортивные игры, турниры

###### 3.1 Спортивные мероприятия

Спортивные игры: футбол, баскетбол, пионербол.

Подвижные игры. Веселые эстафеты. Эстафеты с мячом.

ОРУ для развития силовых способностей. Челночный бег.

###### 3.2 Костюмированные «Весёлые старты»

Командные спортивные соревнования: комбинированная эстафета.

###### 3.3 Блиц-турнир по шахматам

Особенности и регламент шахматных блиц-турниров. Соревнование по шахматам в формате блиц.

###### 3.4 Блиц-турнир по шашкам

Особенности и регламент шашечных блиц-турниров. Соревнование по шахматам в формате блиц.

## **Раздел 4 Мастер-классы**

### **4.1 Настольный теннис**

Приемы и правила игры в настольный теннис. Тактика игры. Практическая часть. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Тренировка ударов. Свободная игра на столе.

### **4.2 «Футбол»**

Основные правила игры в футбол. Взаимодействие в игре. Обучение техническим приемам игры в футбол.

### **4.3 Уроки по самообороне.**

Понятие самооборон. Виды спорта и единоборств, на технических приемах которых основана самооборона. Правила самообороны. Отработка базовых приемов самообороны.

## **Раздел 5 Итоговое мероприятие**

### **5.1 Подготовка к Малым Олимпийским играм**

Тренировка. Подготовка к открытию Игр.

### **5.2 Малые Олимпийские игры**

Торжественное открытие Игр. Программа Игр: бег 30 м, бег 300 м, прыжки в длину, метание копья, метание мяча, олимпийская викторина, «Весёлые старты».

## **4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Учебно-методические условия реализации программы:**

Занятия, предусмотренные учебно-тематическим планом программы, носят практический характер, проводятся в форме спортивных конкурсов и обучающих мастер-классов. Программа предполагает проведение большого количества спортивных и подвижных игр на свежем воздухе. Теоретический материал предполагает объяснение требований безопасности при занятиях физической культурой и отдельными видами спорта. Предусматривается проведение экскурсий и выездных мероприятий.

### **Материально-технические условия реализации программы:**

Для проведения мастер-классов:

- помещения для групповых (до 20 учащихся) площадью не менее 36 кв. м;
- столы и стулья, соответствующие росту-возрастным особенностям детей;
- теннисные столы, ракетки и мячи для настольного тенниса;
- футбольное поле стандартных размеров с травяным или искусственным покрытием; футбольные мячи;
- баскетбольная площадка, баскетбольные мячи;
- демонстрационная шахматная доска;
- шахматные доски, механические шахматные часы – на каждую пару обучающихся.

### **Кадровое обеспечение программы:**

Для успешной реализации анной программы необходимы следующие сотрудники:

- руководитель образовательной программы творческой смены;
- четыре вожатых (по 2 на каждый отряд);
- инструктор по физической культуре;
- педагоги дополнительного образования для проведения мастер-классов;
- педагоги-организаторы для проведения мероприятий.

### **Учебно-информационное обеспечение программы**

*Список используемой литературы:*

1. Волохов А.В., Фришман И.И. «Внимание каникулы! » Методическое пособие. – М: «Центр гуманной литературы», 2005. – 128 с.
2. В помощь организатору детского оздоровительного лагеря / под редакцией М.Е. Сыроевой. – Москва, 2000 .

*Список нормативно-правовых документов:*

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993, с учетом поправок, внесенным Законами Российской Федерации о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 №6-ФКЗ и от 30.12.2008.



2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году», с изменениями, внесенными приказами Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308 и от 8 сентября 2015 г. № 2074.

4. Приказ Минобрнауки РФ №1008 от 29.08.2013 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.31172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.