

Аннотация

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная смена» (далее – Программа, Школа) представляет собой единую систему, задачами которой являются: оптимальное развитие всех основных физических качеств, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей и навыков, начальные теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Программа разработана для воспитанников, учащихся и обучающихся образовательных учреждений всех типов и видов г. Ростова-на-Дону.

Направленность– физкультурно-спортивная.

Тип– дополнительная общеразвивающая программа

Вид– модифицированная.

Актуальность Программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации, укрепления здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитания всесторонне и гармонично развитой личности, выявления талантливых детей. Данная Программа должна стать одним из этапов подготовки учащихся общеобразовательных школ к участию в социально-значимых мероприятиях таких, как: всероссийские спортивные соревнования(игры), «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры»; всероссийские игры школьных спортивных клубов, Всероссийских Фестиваль ГТО.

Отличительные особенности Программы состоят в том, что в ней прослеживается ознакомление с видами спорта, активно развивающимися на всех уровнях физкультурно-спортивного и спортивного-массового направления в системе школьного спорта, а также возможностью обучения различных видов физической активности с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, скорости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность Программы сводится к эффективной помощи детям и подросткам найти свое место в мире событий и информации, закалить волю и характер, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Уровень освоения – ознакомительный.

Адресат Программы: дети от 7 до 17 лет.

Объем Программы и срок освоения – 40 часов, 4 недели.

Режим занятий: 5 раз в неделю по 2 часа.

Наполняемость группы: от 15 до 20 человек.

Условия комплектования: дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний, без учета одаренности, уровня их физического развития и подготовленности. Вне зависимости от гендерной принадлежности и

возрастных ограничений с 7 до 17 лет. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний.

Тип занятий: групповые.

Виды занятий: комбинированные (теория и практика).

Форма обучения: очная.

Цель – укрепление здоровья, вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание всесторонне гармонично развитой личности, выявление талантливых детей, взаимодействие между образовательными учреждениями общего и дополнительного образования города Ростова-на-Дону в сфере развития школьного спорта.

Задачи – пропаганда физической культуры и спорта как средства физического, нравственного и духовного воспитания подрастающего поколения; определение уровня физической подготовленности обучающихся, привлечение детей и подростков к занятиям физическими упражнениями для достижения оптимального уровня работоспособности, укрепления здоровья, приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Обучающие:

- теоретический аспект, по обогащению знаниями о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- приобретение конкретных знаний в области гигиены, здорового образа жизни;

- приобщение обучающихся к виду спорта, культивируемому в Школе.

Развивающие:

- формирование культуры движения, обогащение двигательным опытом путем использования физических упражнений с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;

- укрепление здоровья через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности и культуры поведения;

- формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;

- формирование навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

- становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок.

Содержание программы.

Данная программа по уровню содержания сложности относится к ознакомительному (стартовому) уровню, так как в ней используются общедоступные и универсальные формы организации образовательного процесса.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества, предусматривающие использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения всестороннего и гармоничного развития: принцип спортивно - оздоровительной направленности.

Общие принципы образования и воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности и последовательности.

Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Теоретическая подготовка.

Теоретический материал преподается в форме лекций, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий и видеоматериалов.

Общая физическая подготовка проводится в виде разминки перед началом практических занятий по видам спорта.

Техническая подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений.

Основные методы обучения.

Специфические методы.

1) методы обучения двигательной деятельности: целостно-конструктивный метод, расчленено - конструктивный метод;

2) методы воспитания физических качеств: метод стандартно интервального упражнения, метод переменного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Общепедагогические методы.

1) Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

наглядные методы: метод наглядного двигательного действия, метод иллюстрации (плакаты, рисунки), демонстрации (видеофильмы); словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания); практические (упражнения, практические работы, трудовые действия).

2) Методы стимулирования и мотивации познавательной деятельности (игры, разъяснение, поощрение и порицание).

3) Методы контроля (устный - опрос, тестирование, самоконтроль).

Основные формы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые теоретические и практические занятия.

Вариативность программы определяется уровнем материально-технического обеспечения, погодными условиями и рельефом местности, а также исходным уровнем физической подготовленности воспитанников. Объем содержания каждого раздела тренер-преподаватель определяет самостоятельно исходя из перечисленных выше условий.