

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Сосновоборского района
Пензенской области
А.С. Косырев А.С. Косырев
«31» 05. 2023 г

**Программа
отдыха детей и подростков
на летней оздоровительной
площадке
МБУ ДО ДЮСШ
Сосновоборского района
Пензенской области**

2023 год

І.Пояснительная записка

Программа летнего спортивно-оздоровительного отдыха детей и подростков **физкультурно-спортивной** направленности, по форме обучения программа является **очной**, Программа адресована учащимся в возрасте от 6 до 17 лет.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами**:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ (в ред. 31.12.2014 г.);
- Проект Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Приказом Министерства Просвещения РФ № 196 от 09/11.18г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Уставом и локальными актами МБУ ДО ДЮСШ Сосновоборского района Пензенской области.

Актуальность программы

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития страны на 2018 – 2024 годы, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Проект Концепции развития дополнительного образования до 2030 года.

Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью.

Легкоатлетические и другие упражнения на свежем воздухе, спортивные и подвижные игры повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для детей с ослабленным здоровьем и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Новизна и отличительные особенности программы

Программа позволяет работать с учащимися без специального отбора, но включает в себя методы подготовки профессиональных спортсменов.

Программа является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП, а использование специально разработанного автором комплекса упражнений на занятиях положительно влияет на всестороннее развитие учащихся, способствует укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний.

Педагогическая целесообразность представленной программы заключается в том, что образовательный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (индивидуальный подбор нагрузки, скорости выполнения упражнений).

Программа основывается на следующих **принципах**:

- реализация здоровьесберегающих технологий;
- принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивные залы, пришкольные площадки, стадионы), климатическими условиями;
- принцип достаточности и соразмерности, связанный с распределением учебного материала, обеспечивающий развитие познавательной и предметной активности детей;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Цель программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма учащихся посредством занятий на свежем воздухе.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение техникой различных упражнений;

Развивающие:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- развитие необходимых физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации движения, быстроты реакции, меткости);

Воспитательные:

- осознание и принятие ценности жизни и здоровья;
- воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, а также этических принципов и норм поведения.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся в возрасте 6-17 лет. К занятиям допускаются все желающие, без специального отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Допуск к занятиям производится после обязательного проведения инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям и правилам.

Состав учащихся разновозрастный, что позволяет учащимся, имеющим высокий уровень знаний и умений, помогать младшим по возрасту и тем, кто ещё недостаточно подготовлен. Таким образом, перед каждым учащимся ставятся конкретные задачи и создаются условия для роста мастерства. Такой подход к организации работы способствует сплочению коллектива, формированию взаимопонимания и сотрудничества.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся

6-10 лет

К началу этого периода у детей практически полностью завершается формирование опорно-двигательного аппарата и начинается стабильный и пропорциональный рост тела. Приходит в полное соответствие координация зрения и движений тела. Дети в этом возрасте уже становятся маленькими спортсменами, готовыми к освоению начальных технических элементов. Постоянная потребность в движении сохраняется, хотя приобретает более осмысленный характер.

11-12 лет

Достаточно высокая выносливость означает способность детей долгое время совершать различные действия слабой интенсивности и относительно быстро восстанавливаться. В этом

возрасте ребенок уже способен осваивать основы тактики, анализировать причинно-следственные связи и преимущества и недостатки различных условий выполнения действий.

13-14 лет

Рост организма учащегося продолжается. Начало полового созревания характеризуется появлением вторичных половых признаков (оволосение тела, формирование кадыка, ломка голоса). Мальчики ощущают огромную потребность в движении, в то время как поведение девочек, наоборот, показывает снижение двигательной активности. Подростки уже отлично владеют своим телом, превосходно сохраняют равновесие, хорошо ориентируются в пространстве.

15-17 лет

Отличные способности к обучению, абстрактное мышление, осмысленное восприятие и запоминание помогают подросткам легко усваивать мельчайшие нюансы техники выполнения легкоатлетических упражнений.

II. План воспитательной работы

ИЮНЬ.

- Беседа на тему «Мой режим дня»
- Анкетирование «Мои любимые упражнения на свежем воздухе»

ИЮЛЬ

- Беседа на тему «Береги здоровье смолоду»
- Анкетирование на тему: «Вредные привычки»

АВГУСТ

- Беседа на тему « Моё общение с родителями»
- Анкетирование на тему « Любимый вид спорта и почему

III.Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов);
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- спортивно-массовые мероприятия (эстафеты, игры, конкурсы);
- закаливающие процедуры;
- походы в лесную зону.

IV.Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы занимающийся:

- укрепит своё здоровье посредством занятий на свежем воздухе;
- освоит навыки закаливающих процедур ;
- освоит правила подвижных и спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол)

Будут сформированы:

Личностные результаты:

- коммуникативные и волевые качества, трудолюбие, взаимовыручка, спортивное поведение;
- готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию;
- умение управлять своими эмоциями;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как к собственному, так и других людей.

Метапредметные результаты:

- умение общаться со сверстниками и взрослыми, взаимодействовать в коллективе;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- навыки самоконтроля, самооценки;
- умение добывать новые знания и перерабатывать полученную информацию.

Предметные результаты:

После освоения программы учащийся:

будет **знать**:

- правила техники безопасности на занятиях;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- правила поведения на старте, прохождения дистанции;
- правила профилактики травматизма;
- требования к спортивной дисциплине.

будет **уметь**:

- правильно выполнять команды на старте;
- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять подводящие и специальные упражнения ;
- выполнять общеразвивающие упражнения.

V.Режим занятий.

Место проведения занятий	Время проведения	Возраст детей	Дни проведения	Ответственные
Стадион «Труд»	18.00-20.00	6-17 лет	Ежедневно (выходной-суббота, воскресенье)	Тренеры-преподаватели По плану работы по месяцам.

VI. План работы и мероприятия на спортивной площадке (по месяцам)**ИЮНЬ**

**Стадион «Труд»
18.00-20.00**

Дата	Ответственный тренер-преподаватель	Содержание
1 июня	Тренеры-преподаватели	Районные соревнования по лёгкой атлетике, посвящённые Дню защиты детей
2 июня	Кузыров Р.З.	Подвижные игры Волейбол
5 июня	Тевосов А.Ф.	Борцовское регби
6 июня	Косырев А.С.	Спартакиада среди воспитанников детских дошкольных образовательных учреждений «Олимпиада начинается в детском саду», посвящённая международному Олимпийскому Дню.
7-9 июня	Мягков К.К. Зябирова И.Р. Кузыров Р.З.	Подвижные игры Упражнения на развитие силы, выносливости. Прыжковые упражнения. Волейбол, футбол, баскетбол.
10 июня	Косырев А.С.	Районные соревнования по футболу на призы «Сосновоборское Землячество»

12 июня	Тренеры-преподаватели	Спортивные мероприятия посвящённые Дню России. Волейбол.
13 июня- 14 июня	Косырев А.С. Мягков К.К.	Волейбол, футбол, баскетбол. Мини-футбол. Подвижные игры.
15 июня 16 июня	Зябирова И.Р. Кузыров Р.З.	Бег 30,60, 100 метров на время Подвижные игры в мяч. Прыжки в высоту, в длину с места Подвижные игры на развитие меткости. Дартс. Беговые упражнения. Велосипедные гонки. Волейбол.
19 июня	Тевосов А.Ф.	Упражнения на развитие силы, выносливости. Прыжковые упражнения.
20 июня	Косырев А.С.	Мини-футбол.
21 июня 22 июня	Мягков К.К. Зябирова И.Р.	Подвижные игры. Мини-футбол Прыжковые упражнения Закаливающие процедуры
23 июня	Тренеры-преподаватели	Районная спартакиада пенсионеров
23 июня	Кузыров Р.З.	Соревнования по волейболу «Летающий мяч»
26 июня	Тевосов А.Ф.	ОРУ на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры Беговые упражнения.
27 июня	Косырев А.С.	Мини-футбол.
28 июня	Мягков К.К.	Соревнования по дворовому футболу «Уличный красав»
29 июня 30 июня	Зябирова И.Р. Кузыров Р.З.	Беговые упражнения. Прыжки с места. Волейбол. Беговые упражнения.

ИЮЛЬ

Стадион «Труд»

День недели,	Ответственный тренер-преподаватель	Содержание
3 июля	Подвалова С.Н.	Велосипедные гонки «Крути колёса»
4 июля 5 июля 6 июля	Подвалова С.Н.	Бег 30,60, 100 метров на время Прыжки в высоту, в длину с места Подвижные игры на развитие меткости. Дартс. Беговые упражнения.

10 июля	Подвалова С.Н.	Спортивный праздник «Мой веселый звонкий мяч»
11-13 июля	Подвалова С.Н.	Бег 30,60,100 метров на время Конкурсы на самого быстрого. Футбол, баскетбол, волейбол.
14 июля	Соболев С.В.	Подвижные игры.Игры в мяч. Беговые упражнения Закаливающие процедуры
17 июля	Соболев С.В.	Мастер-класс по каратэ ВВЕ
19 июля 21 июля	Соболев С.В.	Подвижные игры Закаливающие процедуры. Мастер-класс по каратэ ВВЕ
18 июля 20 июля	Подвалова С.Н.	Прыжки в высоту, в длину с места Подвижные игры на развитие меткости. Дартс. Беговые упражнения
21 июля	Соболев С.В.	Бег на короткие и средние дистанции. Подвижные игры в мяч.
24 июля	Подвалова С.Н.	Развлечение «Делай как я»
25 июля	Подвалова С.Н.	Конкурсы «Самый меткий»
26 июля	Соболев С.В.	Подвижные игры Закаливающие процедуры.
27 июля	Подвалова С.Н.	Закаливающие процедуры. Дартс. Игры в мяч.
28 июля	Соболев С.В.	Беговые упражнения. Полоса препятствий. Игры в мяч.
31 июля	Соболев С.В.	Спортивные конкурсы «Мы- силачи!»

АВГУСТ

Стадион «Труд»

Дни недели,	Ответственный тренер-преподаватель	Содержание
1 августа 3 августа	Косырев А.С.	Мини-футбол. Подвижные игры
2 августа	Соболев С.В.	Прыжки с места, в высоту, в длину. Дартс .Метание мяча. Полоса препятствий Весёлые старты Игры в мяч
4 августа	Соболев С.В.	Весёлые старты

7 августа	Соболев С.В	Спортивный праздник «Я начинаю с каратэ»
9 августа 11 августа		Закаливающие процедуры. Беговые упражнения
8 августа 10 августа	Косырев А.С.	Мини-футбол Беговые упражнения
11 августа	Соболев С.В.	Подвижные игры со скакалками Весёлые старты
14 августа	Кузыров Р.З.	Соревнования по волейболу «Летающий мяч»
15 августа	Соболев С.В.	Подвижные игры. Закаливающие процедуры. Беговые упражнения
16 августа	Мягков К.К.	Мини-футбол Беговые упражнения
17 августа	Зябирова И.Р.	Подвижные игры Беговые упражнения.
18 августа	Тевосов А.Ф.	Подтягивания.Поднимание туловища из положения лёжа на полу. Подвижные игры
21 августа	Мягков К.	Товарищеская встреча по мини-футболу «Юный футболист»
22 августа	Тевосов А.Ф.	Упражнения на высокой и низкой перекладине.Подтягивания. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
23 августа	Зябирова И.Р	Подвижные игры со скакалками Весёлые старты. Закаливающие процедуры
24 августа	Мягков К.К.	Круговая эстафета Кроссовая подготовка Ведение футбольного мяча .
25 августа	Соболев С.В.	Обучение технике каратэ ВВЕ Спортивные и подвижные игры. Беговые упражнения
28 августа	Зябирова И.Р.	Спортивный праздник «Мы-лучшие»
29 августа	Подвалова С.Н.	ОРУ со скакалкой. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры
30 августа	Кузыров Р.З.	Соревнования по волейболу Прыжки в высоту Подвижные игры на развитие меткости Беговые упражнения.
31 августа	Тевосов А.Ф.	Круговая эстафета Кроссовая подготовка

В конце месяца	Тренеры-преподаватели	Спортивный праздник, посвящённый Дню физкультурника.
----------------	-----------------------	--

VII. Условия реализации программы

Для реализации программы имеется:

- стадион (длина по кругу 375 м) , футбольное поле;
- беговые дорожки на 30; 60 ; 100 метров;
- прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, с места;
- сектор для метания;
- волейбольная площадка.

VIII. Перечень оборудования, инструментов, материалов для реализации программы

Наименование	Количество
Секундомер	1 шт
-палочка эстафетная	8 шт
-флажки красные	10 шт
барьеры для бега с препятствиями (высота 60 см)	10 шт
-барьеры для бега с препятствиями (высота 80 см)	10 шт
-стойки для прыжков ,планки к стойкам	6 шт
-сектор для прыжков в длину с разбега	1 шт
-рулетка	1 шт
-граната для метания	2 шт
-мячи для метания	6 шт
-маты гимнастические	4 шт
-мячи футбольные	6 шт
-мячи волейбольные	4 шт
-мячи баскетбольные	6 шт
-скакалка	10 шт
-длинная скакалка для прыжков	1 шт

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**, Косырев Александр
Сергеевич, Директор

31.05.23 14:05
(MSK)

Сертификат 92C0D531570F36A613FCDC310D93475D