

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 05 2020г.
протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
«29» 05 2020г.



Краткосрочная программа онлайн-сообщества «Атлет»
физкультурно-спортивной направленности.

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации 14 часов

Разработчики:

Леонтьева В.М., тренер-преподаватель
Ольшанская Л.А., тренер-преподаватель
Темяшкин В.В., тренер-преподаватель
Пантелеева Ю.А., тренер-преподаватель

Отрадный
2020

Введение

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации. Лагерь с дневным пребыванием обучающихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время.

В связи со сложившимися обстоятельствами по распространению пандемии коронавируса летняя оздоровительная кампания предусмотрена в новом формате-онлайн-сообществе.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и честью выходить из непростых ситуаций.

Дистанционные спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

1. Пояснительная записка

Педагогическая целесообразность разработки программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий (под руководством квалифицированных тренеров-преподавателей) и различных мероприятий дистанционно.

Возможности электронных устройств, видео-трансляции, социальные сети и все, что составляет неотъемлемую часть жизни современных детей и подростков направлены в русло творчества, на познание нового, на общение в добром, позитивном ключе и активизацию жизненной позиции детей в реальной жизни.

Дети учатся сами планировать свое время. Ребята смогут принять участие в смене лагеря, так как выполнение заданий занимает небольшую часть дня, и станет отличным стимулом не проводить время в сети бессмысленно, а грамотно распределять его.

Мы живем в исторический момент, о котором будем вспоминать долгие годы. В условиях, когда живое общение у детей практически исключено, а многие

привычные способы проводить летние каникулы под запретом, мы предлагаем альтернативу.

Функции, которые выполняет онлайн-сообщество Атлет:

-Сохранение физической формы.

-Тренировки-онлайн обеспечивают физическое укрепление здоровья костей, способствует мышечному тону.

-Возможность разнообразить досуг детей в режиме самоизоляции при помощи различных мероприятий

-Дальнейшее самоопределение с выбором дополнительных занятий.

Данная программа по своей направленности является **физкультурно-оздоровительной**, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей .

Основная **идея** краткосрочной программы онлайн-сообщества Атлет находит свое отражение в названии - и направлена на всестороннее развитие физических качеств, сохранение здоровья и гигиены; поддержание физической формы, теоретическая подготовка в избранном виде спорта, оптимальный двигательный режим; грамотному экологическому поведению, безопасному поведению в быту, на улице, предупреждению травматизма. В нашей онлайн-сообществе ребята будут иметь возможность общаться, полезно и с пользой проводить время, обучаться, закреплять, совершенствовать свои физические навыки.

Мы будем мотивировать ребят ставить перед собой цели по выработке полезных привычек.

Целесообразность программы раскрывается во всех аспектах образовательного процесса – в воспитании, обучении, развитии.

Ведущие **принципы** программы

Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка реализуется при чётком распределении времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы.

Принцип добровольности предоставляет ребёнку право выбора разнообразных форм участия в творческой деятельности.

Принцип демократизации основан на равноправии и партнерстве субъектов воспитательной деятельности, включая ребёнка, предполагает взаимодействие между взрослыми и детьми в режиме диалога

Принцип стимулирования построен на моральном и материальном поощрении детей за их успехи в различных видах деятельности.

Принцип индивидуально-личностного развития реализуется при педагогической поддержке самоопределения личности ребёнка, развития его способностей, таланта, передача ему системных научных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной социализации.

Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого - педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

Принцип социально-педагогического партнерства – целесообразные партнерские отношения с другими субъектами социализации: семьей, учреждениями дополнительного образования, культуры и спорта, СМИ.

Сроки реализации программы

Программа онлайн-сообщества Атлет является краткосрочной, реализуется в течение одной смены - с 01 по 30 июня 2020 года. Продолжительность онлайн-сообщества составляет 21 день.

Режим работы лагеря с 9.00 до 14.00; 5 - дневная неделя.

Возраст и категории участников профи и новичков:
от 5 до 18 лет.

Участники программы

Профильные группы будут формироваться:

- из числа обучающихся в СП ДОД, через педагогов;

- детей, которые впервые хотят приступить к освоению дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности- через ссылку на приглашение в группу , которая будет размещена на сайте и в социальных сетях.

Новизна программы «Атлет» заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Большое внимание уделено выработке у детей навыков, необходимых для принятия правильных решений, относящихся к их собственному здоровью, а также для сохранения и улучшения благоприятной для здоровья окружающей среды.

Актуальность данной программы состоит в том, что ее содержание включает направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям образования:

- оздоровление воспитанников;
- знакомство с элементами спорта;
- профилактика соблюдения правил по технике безопасности;
- организация досуга;
- воспитательная работа.

Педагогическая целесообразность программы онлайн-сообщества Атлет входит в воспитательную систему СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный, ориентированную на формирование и развитие ключевых компетентностей, необходимых ребенку для обеспечения безопасности жизнедеятельности, организации здорового образа жизни, полноценного отдыха, творческой активности, дальнейшего саморазвития, самореализации.

Концептуальные подходы в организации деятельности

- Индивидуальный подход к каждому ребёнку.
- Одобрение достижений ребенка в какой-либо деятельности, предоставление ему возможности проявить себя в других видах деятельности.
- Исключение какого-либо давления на детей, создание обстановки доверия и открытости.
- Помощь ребёнку в самоанализе, оценивании собственной деятельности, в самостоятельном решении проблем в жизненных ситуациях.

Родители и педагоги, в первую очередь, заинтересованы в воспитании здорового, физически крепкого, интеллектуально и творчески развитого ребёнка. В летней спортивно-оздоровительной смене создаются все условия для укрепления здоровья детей, развития их интеллектуальных, физических и творческих способностей; реализуются медико-профилактические, спортивные, культурно-досуговые программы и услуги, обеспечивающие восстановление сил, творческую самореализацию, нравственное, гражданское, патриотическое, экологическое воспитание детей.

Программа онлайн-сообщества «Атлет» разработана с учётом следующих законодательных нормативно – правовых документов:

- Законом РФ «Об образовании»
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №24 – ФЗ;

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул

Цель программы – организация благоприятных условий для полноценного досуга детей в период самоизоляции во время летней оздоровительной кампании, развития их личностного потенциала, оздоровления, укрепления нравственного и физического здоровья, гражданско-общественной и коммуникативной компетентности в летний период.

Задачи:

- Формировать у детей навыки здорового образа жизни через участие в физкультурно-спортивных программах и мероприятиях.
- Формировать у обучающихся коммуникативные навыки через сплочение детского коллектива, поддержание духа сотрудничества и взаимопомощи
- Развивать интеллектуальные, физические, творческие, коммуникативные способности детей через участие в культурных и досуговых программах, коллективно-творческих делах.
- Развивать личностные качества ребенка, удовлетворять потребность в самореализации через свободный выбор интересной для него деятельности.
- Воспитывать толерантность, патриотизм, бережное отношение к природе.
- Развивать лидерские и организаторские способности детей через коллективно-творческие дела.

2.Содержание программы

Содержание программы онлайн-сообщества Атлет представляет широкий спектр направлений деятельности, а также привлекательно тем, что мероприятия отвечают интересам детей, заинтересованных в занятиях спортом, позволяют проявить творчество, самостоятельность. Программой предусмотрено использование определенных ресурсов для формата онлайн. Рекомендуется использовать в работе те ресурсы, которые применяли в дистанционном

обучении. Готовые лекции и онлайн-занятия можно взять с федеральных платформ, посвященных дополнительному образованию. Перечень ресурсов опубликовало Минпросвещения на своем сайте.

Собственные занятия предлагается проводить через Zoom, Skype, WhatsApp и социальные сети. В сообществах можно не только публиковать записи и участвовать в обсуждениях, но и хранить документы, конспекты, пособия, в том числе в формате аудио и видео; прямые трансляции лекций и занятий, запись видео, вебинары; групповые звонки, в которых могут участвовать до 100 человек, с демонстрацией экрана компьютера и смартфона; готовые приложения – тесты, анкеты и др. Есть возможность разрабатывать собственные инструменты на платформах мини-приложений. Можно использовать для этого мессенджеры и электронную почту.

Программа реализуется по физкультурно-спортивной *направленности*.

Методы реализации программы

Методы оздоровления: ежедневная утренняя онлайн-зарядка, ежедневная онлайн-тренировка, беседы по гигиеническому воспитанию, здоровому образу жизни и профилактике травматизма, закаливание .

Методы воспитания: убеждение, поощрение, личный пример, вовлечение каждого воспитанника в деятельность, самоуправление.

Методы обучения: словесный (объяснение, беседа, рассказ, диалог); демонстрация; иллюстрация; видеометод.

Процесс оздоровления воспитанников онлайн-сообщества Атлет будет складываться из «слагаемых» здоровья, которые в комплексе приведут к ожидаемым результатам.

3.Механизм реализации программы включает следующие разделы:

Формы организации оповещений и обратной связи в период функционирования дистанционного онлайн-сообщества

Ежедневно, согласно плану онлайн-сообщества Атлет и утверждённому распорядку дня, на официальном сайте СП ДОД будет размещаться информация в специально созданной вкладке онлайн-сообщество «Спортландия» задания для самостоятельной работы, познавательные материалы, аудиозаписи, ссылки на образовательные ресурсы, конкурсные задания и т.п.

Все дети, зачисленные в дистанционный онлайн-сообщество, должны присоединиться к данной группе и включить оповещения. Родители могут также присоединиться к группе.

Тренеры-преподаватели организуют общение с детьми посредством создания общих чатов в мессенджерах: Viber, WhatsApp. Используют при этом текстовые, голосовые и видеосообщения.

Для общения с родителями (законными представителями) в мессенджерах создаются отдельные чаты

Информирование обучающихся, их родителей и законных представителей о работе онлайн-сообщества Атлет через социальные сети:

- Страница в ВКонтакте: СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД,
- Учебные и родительские чаты в месенджерах
- Газета «Вестник Отрадного», «Рабочая трибуна»
- Рассылка по образовательным организациям г.о. Отрадный.

Расписание занятий будет размещено на сайте СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД.

Материально-технические условия

Для успешной реализации программы предусматривается использование учебных помещений образовательного учреждения и оборудование: спортивный зал, кабинет с мультимедийным оборудованием; информационный кабинет с методическим сопровождением и наглядными пособиями к программе; библиотека с подбором художественной и специальной литературы.

Дистанционный воспитательный процесс в онлайн-сообществе Атлет обеспечивается следующими техническими средствами:

- методический кабинет оснащенными персональными компьютерами, web-камерами, микрофонами и звуко-усилительной аппаратуры;
- программным обеспечением для доступа к локальным и удаленным серверам с учебной информацией и рабочими материалами для участников воспитательного процесса;
- локальной сетью с выходом в Интернет, с пропускной способностью, достаточной для организации воспитательного процесса и обеспечения оперативного доступа к учебно-методическим ресурсам.

Техническое обеспечение обучающегося с использованием информационно-телекоммуникационной сети Интернет

Обучающиеся дома должны иметь:

- персональный компьютер (ноутбук, планшет, смартфон) с возможностью воспроизведения звука и видео;
- стабильный канал подключения к Интернет;
- программное обеспечение для доступа к удаленным серверам с учебной информацией и рабочими материалами.

Педагогические кадры

Качественная организация летнего отдыха, культурной и досуговой деятельности детей, их оздоровление и воспитание, развитие разнообразных навыков и творческих способностей, развитие коммуникативных компетентностей и компетентностей социального взаимодействия, приобщения детей к здоровому и безопасному образу жизни в значительной степени зависит от знаний, умений и подготовленности к работе тех взрослых, которые организуют жизнедеятельность сообщества. В реализации программы участвуют тренеры-преподаватели СП ДОД отделения легкой атлетики.

Тренеры-преподаватели несут ответственность за соблюдение Режимы дня, норм санитарной безопасности, организацию и содержание оздоровительно – воспитательной и досуговой деятельности, работу органов самоуправления и проведение досуговых мероприятий в рамках программы.

6. Механизм отслеживания результативности отслеживания результативности программы

В работе по программе «Атлет» большое внимание уделяется воспитательной работе с обучающимися. Реализация воспитательного компонента программы создает благоприятную психоэмоциональную среду, способствующую не только психологическому оздоровлению детей, но и формированию у них устойчивой мотивации здорового образа жизни.

Главным результатом деятельности спортивно-оздоровительного онлайн-сообщества Атлет является развитие ребенка.

Результатами успешной деятельности должны быть показатели развития детей:

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка
- Приобретение новых знаний и умений.

- Максимальное участие учащихся в мероприятиях.
- Получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

В ходе реализации данной программы ожидается	Форма контроля
<p><i>Сформированность</i> у детей ответственного ценностного отношения к здоровью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отношение к здоровью как ценности; - формирование представления о себе как о здоровом человеке; - способность использовать в повседневном поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья; - конкретные привычки здорового образа жизни; - укрепление здоровья воспитанников; 	тестирование детей, опрос.
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Развитие</i> лидерских и организаторских качеств ребёнка, его творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности. - <i>Личностный рост</i> участников. - <i>Укрепление связей</i> между разновозрастными группами детей. - <i>Развитие</i> у ребёнка коммуникативных способностей и толерантности. 	Наблюдение за участниками в течении месяца. Анализ участия в мероприятиях
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Получение</i> участниками умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности; - <i>Повышение</i> творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность. - <i>Формирование</i> позитивного социального опыта и межличностного общения, проявление самостоятельности у детей. 	Анализ успешности в последовательной реализации коллективных видов деятельности

№ п / п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	12	-	12
	всего	14	2	12

Общая физическая подготовка (12 часов)

Разминка атлета. Разминка на месте. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения:

- **Прыжки.** На месте, с полным приседом, полу приседом, на правой ноге, на левой ноге через предметы.

- **Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

- **Упражнения с предметами.** Гантели, мяч, скакалка, гимнастическая палка.

- ***Упражнения для развития основных физических качеств***

Сила:

сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены,

Быстрота:

Бег вперед-назад на скорость (1,5-2м)