

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



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

Возраст обучающихся: 5-18 лет  
Срок реализации 14 часов

Разработчики:

Новрузов Шаббаз Яшар Оглы, тренер-преподаватель  
Боркунов Александр Игнатьевич, 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:

-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 **профильной спортивно-оздоровительной**, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей .

Основная **идея** краткосрочной программы онлайн-сообщества находит свое отражение в названии «Единоборец» - и направлена на сохранение здоровья и гигиены; оптимальный двигательный режим и плодотворной деятельности; грамотному экологическому поведению, безопасному поведению в быту, на улице, предупреждению травматизма. В нашей онлайн-сообществе ребята будут иметь возможность общаться, полезно и конструктивно проводить время, обучаться новым навыкам.

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 ребенку право выбора разнообразных форм участия в творческой деятельности.

*Принцип демократизации* основан на равноправии и партнерстве субъектов воспитательной деятельности, включая ребенка, 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 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:***

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.

-желающих заниматься по профилю физкультурно-спортивной направленности

***Новизна*** программы «Единоборец» 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;
- спортивная деятельность;
- организация досуга;

**Педагогическая целесообразность** программы онлайн-сообщества 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 «Единоборец» 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
- Распоряжения Отраденского управления МОиН Самарской области.

**Цель программы** – организация благоприятных условий для полноценного досуга детей в период самоизоляции, 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 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 культурно-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 представляет широкий спектр направлений деятельности, а также привлекательно тем, что мероприятия отвечают интересам детей, 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. К примеру, «ВКонтакте» и «Одноклассники» имеют готовый набор инструментов для дистанционного обучения: закрытые или публичные сообщества и чаты для группы. 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: утренняя онлайн-зарядка, онлайн-тренировки, 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 лагеря 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 лагеря дневного пребывания***

Ежедневно, согласно плану онлайн-сообщества 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 дополнительного образования 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 через социальные сети:

- Страница в ВКонтакте: СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД,
- Учебные и родительские чаты в мессенджерах
- 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 обеспечивается следующими техническими средствами:

- методический кабинет оснащенными персональными компьютерами, web-камерами, микрофонами и звукоусилительной и проекционной аппаратурой;
- 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 лагеря. В реализации программы участвуют тренеры-преподаватели СП ДОД.

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 «Единоборец» 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 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.

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

№ 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)