

## О реализуемых дополнительных оздоровительных программах

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Компас»	2
Дополнительная общеобразовательная программа Туристско-краеведческой направленности «Юный турист»	10
Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»	19
Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»	27
Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Русская народная командная игра «Лапта»	34

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр туризма, краеведения и экскурсий»  
Детский оздоровительный лагерь «Солнечный»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДООЦТКиЭ»

Л.К. Подгорнова

## Дополнительная общеразвивающая программа «Компас»



физкультурно-спортивной направленности в ДОЛ «Солнечный» для  
детей среднего и старшего школьного возраста

Автор – Хохлова Регина Юрьевна  
Педагог дополнительного образования

Александров  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Ориентирование на местности с каждым годом получает всё большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы нашего края, явились важными факторами, способствовавшими популярности спортивного ориентирования. Как военно-прикладной вид спорта, ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины.

Лето – прекрасная пора. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, творческого подъема и хорошего настроения. Лагерь – это хорошая возможность для детей интересно отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм. Участие в занятиях, простых соревнованиях дает возможность ребенку проявить свои способности и помочь при этом своим друзьям. Здесь и самоутверждение, и определение своей жизненной позиции.

Общеразвивающая программа «Компас» физкультурно-спортивной направленности, направление – спортивное ориентирование.

**Актуальность программы** в том, что кружок спортивного ориентирования в лагере является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Ребята осваивают начальные навыки по ориентированию.

**Новизна программы** в том, что занятия включают темы по ориентированию, которые тесно переплетаются с туризмом и экологией. В походе, в лесу, эти направления трудно отделить друг от друга.

Общеразвивающая программа **педагогически целесообразна**, т.к. при ее реализации создаются условия для развития личности ребенка, его творческой самореализации; обеспечения эмоционального благополучия детей; профилактики асоциального поведения.

**Цель программы:** формирование социально активной личности ребенка, сочетание физического и умственного начал.

### **Задачи:**

*обучающие:*

- формирование понятия об элементах ориентирования;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- активное знакомство с окружающей природой и социальной средой;

*развивающие:*

- развитие интереса учащихся к спортивному ориентированию;
- развитие коммуникативных и организаторских способностей учащихся;
- развитие творческого потенциала: наблюдательности, внимания, воображения, творческой инициативы;

*воспитательные:*

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование прочных межличностных отношений в коллективе: воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской поддержки.

**Отличительная особенность программы** заключается, прежде всего, в ее комплексности, которая позволяет привить интерес к ориентированию. Предполагается дальнейшее посещение кружка в течение учебного года.

Общеразвивающая программа рассчитана на детей 8-15 лет, отдыхающих в ДОЛ «Солнечный». Программа предусматривает 18 учебных часов: 3 раза по 2 часа в неделю, три недели (21 день).

Поскольку программа реализуется в рамках одной лагерной смены, для детей, которые отдыхают в лагере в течении 2-х или 3-х смен и выбрали программу «Компас» есть возможность получить большой соревновательный опыт, также они могут выбрать программу «Юный турист», которая включает в себя элементы и туризма и ориентирования.

### Ожидаемые результаты

#### К концу лагерной смены:

*учащиеся будут знать:*

- виды ориентирования;
- топографические знаки;
- о первой доврачебной помощи;

*учащиеся будут уметь:*

- обращаться с компасом;
- ориентироваться на местности;
- оказывать первую доврачебную помощь;

#### Методика отслеживания результатов

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы; педагогический анализ результатов соревнований внутри коллектива; мониторинг образовательной деятельности детей (самооценка учащегося).

**Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** соревнования по отдельным видам ориентирования.

### І. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Виды ориентирования и их особенности.	1	1	
2.	Топографические и спортивные карты	2	1	1
3.	Условные знаки спортивных карт	2	0.5	1.5
4.	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах	2	0.5	1.5
5.	Работа с компасом	2	0.5	1.5
6.	Способы определения точки стояния	2	0.5	1.5
7.	Движение по азимуту	2	0.5	1.5

8.	Учебные соревнования	3		3
9.	Первая доврачебная помощь	2	0,5	1,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Тема 1.** Виды ориентирования и их особенности.

*Теория:* сведения об ориентировании. Виды ориентирования: по азимуту, в заданном направлении, по маркированной трассе и т.д. Слушателям даются сведения об истории развития спортивного ориентирования. Показ видео и слайдфильмов.

**Тема 2. Топографические и спортивные карты.**

Ознакомление с масштабом топографических и спортивных карт.

Способы определения расстояния на картах, километровая сетка, высота сечения рельефа.

*Практические занятия.* Определение расстояний по картам с различными масштабами. Определение расстояний на местности.

**Тема 3. Условные знаки спортивных карт.**

Изучение спортивных знаков по фототаблицам "Условные знаки спортивных карт".

*Практические занятия.*

Решение задач, способствующих развитию памяти и внимания. Сопоставление условных знаков на карте и местности, зарисовки и определение условных знаков.

**Тема 4. Рельеф местности и его изображение на спортивных картах.**

Обучение чтению и пониманию изображения различных форм рельефа на спортивных картах. Горизонталь, высота сечения рельефа. Мелкие формы рельефа.

*Практические занятия.*

Определение перепада высот на спорткарте. Приобретение навыков в умении отличать овраги от промоин, холмы от ям и впадин. Умение сопоставить рельеф местности с изображением на карте.

**Тема 5. Работа с компасом.**

Формирование начального навыка работы с компасом. Знакомство с устройством компаса. Назначение отдельных деталей компаса (жидкостного).

*Практические занятия.*

- отработка правильности расположения компаса и карты в руке;
- совмещение линий, находящихся на основании колбы с линиями, указывающими направление движения на планке компаса;
- установка северного конца стрелки между двумя светящимися штрихами на основании колбы компаса.

**Тема 6. Способы определения точки стояния.**

Отождествление карты с местностью, визуальное определение по ближайшим ориентирам, измерение длины пройденного расстояния - три основных способа определения точки стояния.

*Практические занятия.*

Отрабатываются навыки определения точки стояния. Движение по трассе

группой совместно с руководителем. Прохождение трассы каждым участником.

### **Тема 7. Движение по азимуту.**

Определение азимута, прямой и обратный азимуты. Определение азимута на заданный предмет.

#### **Практические занятия.**

Решение задач по определению азимута. Определение азимута на отдельно стоящие предметы на местности, игры "Порази цель", поиск азимутального КП, азимутальный ход.

### **Тема 8. Учебные соревнования.**

Топографический диктант, вычерчивание условных знаков на время. Значение данных соревнований.

#### **Практические занятия.**

Эстафеты, игры на местности.

### **Тема 9. Первая доврачебная помощь.**

*Теория:* Организация поиска пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей, оказывающих помощь.

*Практика:* оказание первой доврачебной помощи в экстремальных условиях.

Знания травм и заболеваний, способы их определения. Наложение повязок, шин и способы транспортировки пострадавшего.

## **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа разработана с учетом технологии личностно-ориентированного, развивающего обучения. В ее основу положены **принципы:**

- *доступности* – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, уровень их подготовленности, степень сформированности коллектива;
- *наглядности* – на занятиях используется много демонстрационного материала;
- *сознательности и активности* – для активизации деятельности детей необходимо пробудить в них интерес к обучению, определить мотивы для получения знаний.

### **1. Методическое сопровождение**

- *учебной работы педагога:* методика контроля усвоения учащимися учебного материала; наличие специальной методической литературы по ориентированию, педагогике и психологии;
- *воспитательной работы педагога:* методика формирования детского коллектива; наличие специальной методической литературы по педагогике;
- *работы педагога по организации учебного процесса:* методика анализа результатов деятельности;
- *массовой работы:* методика организации и проведения массового мероприятия (соревнований, игровой программы) и др.

### *Виды дидактических материалов:*

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- *схематический* (географические карты Владимирской области, Александровского района);
- *дидактические пособия* (карточки, раздаточный материал, кроссворды, практические задания, оборудование к игровым занятиям, и др.);
- *учебные пособия*, журналы, книги;
- *тематические подборки* материалов.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Для реализации познавательной и творческой активности учащихся в учебном процессе используются *современные образовательно - воспитательные технологии*, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обученности: *личностно-ориентированные, создания ситуации успеха, игровые, здоровьесберегающие*.

Для обеспечения формирования знаний, умений и навыков, необходимых для решения учебно-воспитательных задач используются:

- *методы обучения*, в основе которых лежит *способ организации занятия*: словесные, наглядные, практические.
- *методы*, в основе которых лежит *уровень деятельности детей*: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; частично-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Для полноценного освоения каждой учебной темы наиболее оптимальным является сочетание разных форм занятий, каждая из которых принесет новые элементы в теоретическую и практическую подготовку детей. Все это дает возможность педагогу сделать образовательный процесс более мобильным и содержательным, актуальным и разнообразным, способствует раскрытию творческого потенциала учащихся, создает условия для самостоятельного освоения социума и получения знаний.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные **формы проведения занятий**, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой. Успешно реализуются такие формы занятий, как: объяснение; демонстрация наглядных пособий: топографических карт, схем, фотографий и т.д.; познавательные и дидактические игры, викторины; *учебно-тренировочные занятия* (групповые и индивидуальные).

## **2. Материально-техническое обеспечение**

- *помещение*: кабинет, оборудованный для теоретических и практических занятий столами, стульями, общим освещением, шкафами для дидактического и раздаточного материалов.

- спортплощадка.
- *перечень технических средств обучения* (фотоаппарат);
- *требования к специальной одежде обучающегося* (спортивная одежда и обувь).

**Перечень оборудования,  
необходимого для реализации программы**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	шкаф для дидактического и раздаточного материалов	1
2.	доска классная	1
3.	стол	7
4.	стул	12
5.	фотоаппарат	1
6.	карты учебные (комплект)	по тематике
7.	компас	12
8.	Карты спортивные	
9.	медицинская аптечка	1

### 3. Психолого-педагогическое сопровождение

Целью психолого-педагогического сопровождения является создание условий для развития личностного роста, обучения и развития учащихся.

*Методы психолого-педагогического сопровождения детей:* психолого-педагогическое наблюдение; индивидуальные консультации; беседа.

### 4. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладающий знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.

### 5. Финансовое обеспечение

Финансирование осуществляется на внебюджетной основе.

#### **IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **Для педагога:**

1. Алешин В.М. Соревнование по ориентированию. – М., 2004.
2. Алешин В.М. Туристская топография. – М., 2005.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М., 2009.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦЦЮТиК МО РФ, 2010.
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., 2005.
6. Константинов Ю.С. Туристская игротека. – М.: ВЛАДОС, 2008.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТур, 2009.
8. Туризм и спортивное ориентирование. – М., 2011.
9. Шмаков С.А. Игры шутки - игры минутки. - М.: Новая школа, 2003.

##### **Для учащихся и родителей:**

1. Константинов Ю.С. Туристская игротека. – М.: ВЛАДОС, 2008.
2. Стрижев А.Н. Туристу о природе. – М., 2007.
3. Усыкин Г.С. Игры и соревнования юных туристов. - М.,2006.
4. Шмаков С.А. Игры шутки - игры минутки. - М.: Новая школа, 2003.



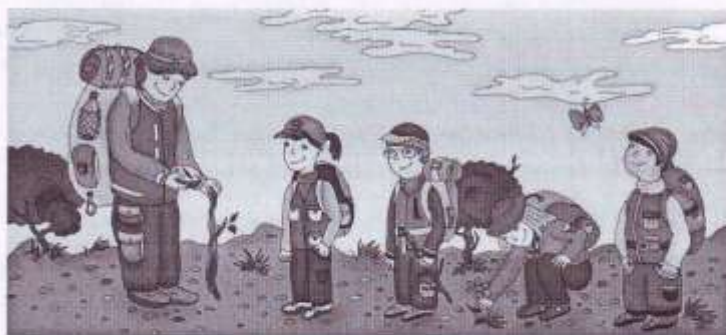
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр туризма, краеведения и экскурсий»  
Детский оздоровительный лагерь «Солнечный»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДООЦТКиЭ»

Л.К. Подгорнова



Дополнительная общеразвивающая программа

## «Юный турист»

туристско – краеведческой направленности  
в детском оздоровительном лагере  
для детей младшего и среднего школьного возраста

Автор – Хохлова Регина Юрьевна  
Педагог дополнительного образования

Александров

2023

## V. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лето – прекрасная пора. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, творческого подъема и хорошего настроения. Лагерь – это хорошая возможность для детей интересно отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм. Участие в занятиях, простых туристских соревнованиях, походе дает возможность ребенку проявить свои способности и помочь при этом своим друзьям. Здесь и самоутверждение, и определение своей жизненной позиции.

Общеразвивающая программа «Юный турист» *туристско – краеведческой направленности*, направление – туризм и экология.

**Актуальность программы** в том, что туристский кружок в лагере является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Ребята осваивают начальные туристические навыки.

**Новизна программы** в том, что занятия включают темы по туризму, ориентированию и экологии. В походе, в лесу, эти направления трудно отделить друг от друга.

Общеразвивающая программа **педагогически целесообразна**, т.к. при ее реализации создаются условия для развития личности ребенка, его творческой самореализации; обеспечения эмоционального благополучия детей; профилактики асоциального поведения.

**Региональный компонент.** Александровский район интересен не только своей уникальной историей, но и природой средней полосы.

**Цель программы** – формирование социально активной личности средствами туризма в интеграции с экологией и спортом.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- формирование понятия о туризме, экологии и элементах ориентирования;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для участия в *проведении* пешеходных походов;
- активное знакомство с окружающей природой и социальной средой;

#### **развивающие:**

- развитие интереса учащихся к туризму;
- развитие коммуникативных и организаторских способностей учащихся;
- развитие творческого потенциала: наблюдательности, внимания, воображения, творческой инициативы;

#### **воспитательные:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование прочных межличностных отношений в коллективе: воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской поддержки.

**Отличительная особенность программы** заключается, прежде всего, в ее комплексности, которая позволяет привить интерес к туризму. Предполагается дальнейшее посещение кружка в течение учебного года.

Общеразвивающая программа рассчитана на детей 8-14 лет, отдыхающих в ДОЛ «Солнечный» и «Рекорд». Программа предусматривает 18 учебных часов: 3 раза по 2 часа три недели (21 день).

Поскольку программа реализуется в рамках одной лагерной смены, для детей, которые отдыхают в лагере в течении 2-х или 3-х смен и выбрали программу «Юный турист» есть возможность получить большой соревновательный опыт, также они могут выбрать программу «Компас», которая включает в себя элементы и туризма и ориентирования.

### Ожидаемые результаты

#### К концу лагерной смены:

*учащиеся будут знать:*

- виды туризма;
- топографические знаки;
- о первой доврачебной помощи;
- что такое туристская полоса препятствий;

*учащиеся будут уметь:*

- обращаться с компасом;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- вязать узлы;
- разжигать туристский костер;
- ставить палатку

### Методика отслеживания результатов

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы; педагогический *анализ результатов* соревнований внутри коллектива; мониторинг *образовательной деятельности* детей (самооценка учащегося).

**Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** соревнования по отдельным видам, походы.

## VI. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Виды туризма и их особенности. Родной край	2	0,5	1,5
2.	Спортивное ориентирование	2	0,5	1,5
3.	Первая доврачебная помощь	2	0,5	1,5
4.	Узлы, используемые в туризме	2	0,5	1,5
5.	Туристская техника	2	0,5	1,5
6.	Личное и групповое снаряжение	2	0,5	1,5
7.	Бивак. Бивачные работы	2	0,5	1,5
8.	Поход	4	-	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>18</b>	<b>3,5</b>	<b>14,5</b>

## VII. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Тема 1. Виды туризма и их особенности. Родной край.**

**Теория:** Пешеходный, горный, водный, спелеотуризм, велотуризм, альпинизм, спортивное ориентирование. Родной край. Географическое положение, климат, растительность, животный мир. Памятники истории и культуры.

**Практика:** Краеведческая викторина. Игровая программа на местности.

## **Тема 2. Спортивное ориентирование.**

**Теория:** сведения об ориентировании. Изучение топографических знаков спортивной карты. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для спортивного ориентирования. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас.

**Практика:** Правила обращения с компасом. Занятия на местности, игры, упражнения и задачи по спортивному ориентированию.

## **Тема 3. Первая доврачебная помощь.**

**Теория:** Организация поиска пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей, оказывающих помощь.

**Практика:** оказание первой доврачебной помощи в экстремальных условиях. Знания травм и заболеваний, способы их определения. Наложение повязок, шин и способы транспортировки пострадавшего.

## **Тема 4. Узлы, используемые в туризме**

**Теория:** виды узлов, применение узлов. Узлы восьмерка, штык, булинь, прямой, встречный и др.

**Практика:** вязка узлов, игровые соревнования «Узелок на память»

## **Тема 5. Туристская техника.**

**Теория:** Туристская полоса препятствий. Маятниковая переправа, подъем, траверс, спуск по перилам. Параллельная переправа, навесная переправа, преодоление болота по кочкам, переправа вброд по перилам.

**Практика:** Игровая программа «Туристская полоса препятствий».

## **Тема 6. Личное и групповое снаряжение**

Личное (рюкзак, спальник, туристический коврик, КЛМН) и групповое снаряжение: палатка, тент, костровое оборудование.

**Практика:** игровая программа

## **Тема 7. Бивак. Бивачные работы**

**Теория:** Организация бивачных работ. Требования к месту выбора бивака.

Последовательность действий при организации бивачных работ и снятия бивака.

Выбор места под костёр.

**Практика:** Разведение костра. Установка палатки. Игровая программа.

## **Тема 8. Поход**

### **VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа разработана с учетом технологии личностно-ориентированного, развивающего обучения. В ее основу положены **принципы:**

- *доступности* – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, уровень их подготовленности, степень сформированности коллектива;
- *наглядности* – на занятиях используется много демонстрационного материала;
- *сознательности и активности* – для активизации деятельности детей необходимо пробудить в них интерес к обучению, определить мотивы для получения знаний.

#### **1. Методическое сопровождение**

- *учебной работы педагога*: методика контроля усвоения учащимися учебного материала; наличие специальной методической литературы по туризму, ориентированию, педагогике и психологии;
- *воспитательной работы педагога*: методика формирования детского коллектива; наличие специальной методической литературы по педагогике;
- *работы педагога по организации учебного процесса*: методика анализа результатов деятельности;
- *массовой работы*: методика организации и проведения массового мероприятия (соревнований, похода, игровой программы) и др.

#### *Виды дидактических материалов:*

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- *схематический* (географические карты Александровского района, Владимирской области);
- *картинный* (фотографии, презентации)
- *дидактические пособия* (карточки, раздаточный материал, кроссворды, практические задания, оборудование к игровым занятиям, и др.);
- *учебные пособия*, журналы, книги;
- *тематические подборки* материалов.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Для реализации познавательной и творческой активности учащихся в учебном процессе используются *современные образовательно - воспитательные технологии*, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обученности: *лично-ориентированные, создания ситуации успеха, игровые, здоровьесберегающие*.

*Для обеспечения формирования знаний, умений и навыков, необходимых для решения учебно-воспитательных задач используются:*

- *методы обучения*, в основе которых лежит *способ организации занятия*: словесные, наглядные, практические.
- *методы*, в основе которых лежит *уровень деятельности детей*: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; частично-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Для полноценного освоения каждой учебной темы наиболее оптимальным является сочетание разных форм занятий, каждая из которых принесет новые элементы в теоретическую и практическую подготовку детей. Все это дает возможность педагогу сделать образовательный процесс более мобильным и содержательным, актуальным и разнообразным, способствует раскрытию творческого потенциала учащихся, создает условия для самостоятельного освоения социума и получения знаний.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные **формы проведения занятий**, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой. Успешно реализуются такие формы занятий, как:

объяснение; демонстрация наглядных пособий: топографических карт, схем, фотографий и т.д.; познавательные и дидактические игры, викторины; *учебно-тренировочные занятия* (групповые и индивидуальные).

Как правило, практика в туризме - это *походы*, в которых развиваются

коммуникативные способности, воспитывается самостоятельность, инициатива, формируется экологическое мышление, приобретаются навыки быстрой адаптации в постоянно меняющихся условиях социума.

## 2. Материально-техническое обеспечение

- *помещение:* кабинет, оборудованный для теоретических и практических занятий столами, стульями, общим освещением, шкафами для дидактического и раздаточного материалов.
- спортплощадка.
- *перечень оборудования, необходимого для проведения занятий:* личное снаряжение туриста (карабины, компасы и т. д.), спортивный инвентарь;
- *перечень технических средств обучения* (фотоаппарат, проектор);
- *требования к специальной одежде обучающегося* (спортивная одежда и обувь).

### **Перечень оборудования, необходимого для реализации программы**

№ п/п	Наименование	Кол-во
10.	шкаф для дидактического и раздаточного материалов	3
11.	доска классная	1
12.	стол	7
13.	стул	13
14.	фотоаппарат	1
15.	карты учебные (комплект)	по тематике
16.	палатка	3
17.	компас	13
18.	Рукавицы (перчатки)	12 пар
19.	веревки диаметром 6 и 10 мм	180 м
20.	карабины туристские	48
21.	«восьмерка»	12
22.	медицинская аптечка	1
23.	ремнабор	1

## 3. Психолого-педагогическое сопровождение

Целью психолого-педагогического сопровождения является создание условий для развития личностного роста, обучения и развития учащихся.

*Методы психолого-педагогического сопровождения детей:* психолого-педагогическое наблюдение; индивидуальные консультации; беседа.

## 4. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладающий знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.

## 5. Финансовое обеспечение

Финансирование осуществляется на внебюджетной основе.

## IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

10. Алешин В.М. Соревнование по ориентированию. – М., 2004.
11. Алешин В.М. Туристская топография. – М., 2005.
12. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., 2011.
13. Берман А. Юный турист. – М., 2007.
14. Верба И.А. Туризм в школе. – М., 2007.
15. Долечек Л.Б. Узлы. - Черкесск, 2008.
16. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М., 2009.
17. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦЦЮТиК МО РФ, 2010.
18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., 2005.
19. Константинов Ю.С. Туристская игротека. – М.: ВЛАДОС, 2008.
20. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр. – М.: ВЛАДОС, 2008.
21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: 2007.
22. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ЦЦЮТур, 2009.
23. Стрижев А.Н. Туристу о природе. – М., 2007.
24. Туризм и спортивное ориентирование. – М., 2011.
25. Усыкин Г.С. Игры и соревнования юных туристов. - М.,2006.
26. Шмаков С.А. Игры шутки - игры минутки. - М.: Новая школа, 2003.

### *Для учащихся и родителей:*

5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., 2011.
6. Берман А. Юный турист. – М., 2007.
7. Долечек Л.Б. Узлы. - Черкесск, 2008.
8. Константинов Ю.С. Туристская игротека. – М.: ВЛАДОС, 2008.
9. Стрижев А.Н. Туристу о природе. – М., 2007.
10. Усыкин Г.С. Игры и соревнования юных туристов. - М.,2006.
11. Шмаков С.А. Игры шутки - игры минутки. - М.: Новая школа, 2003.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр туризма, краеведения и экскурсий»  
Детский оздоровительный лагерь «Солнечный»



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДОЛ «Солнечный»  
Л.К. Подгорнова  
2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая краткосрочная  
ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»**

Направленность программы: Физкультурно – спортивная



Возраст обучающихся: 7 – 17 лет  
Срок реализации программы: 21 день

Автор-составитель программы:  
Кудлов Сергей Викторович,  
педагог дополнительного образования

Александров  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Целью** физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на 211 день (в рамках лагерной смены) для детей 7-17 лет.

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

**Ожидаемые результаты:**

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

**Формы подведения итогов:**

- турниры по футболу среди отрядов лагеря;
- дружеские встречи (сборная старших отрядов – сборная вожатых);

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема №	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний по футболу.	1.5.	1.5.	
1.1.	Развитие футбола в России и за рубежом	0.5	0.5	
1.2.		0.5	0.5	
1.3.		0.5	0.5	
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	2		2
3	Техника ведения мяча	2		2
4	Техника защитных действий	2		2
5	Тактика и техника игры	2		2
6	Соревнования, правила соревнований	2.5	0.5	2
		12	2	10

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### **Тема 1. Основы знаний по футболу.**

#### **1.1. Развитие футбола в России и за рубежом:**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **1.2. Терминология элементов футбола:**

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

#### **1.3. Профилактика травматизма при занятиях футболом:**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание

первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

## **Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

## **Тема 3. Техника ведения мяча.**

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

## **Тема 4. Техника защитных действий.**

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

## **Тема 5. Тактика и техника игры.**

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;
  - в) выбор места игрока;
  - г) создание численного перевеса при атаке;

д) отвлекающие действия игроков.

- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

### **Тема 6. Соревнования, правила соревнований.**

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

### **Материальное оснащение:**

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

### Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр туризма, краеведения и экскурсий»  
Детский оздоровительный лагерь «Солнечный»



УТВЕРЖДАЮ

Начальник ДОЛ «Солнечный»

Л.К. Подгорнова

2023 г.

## Дополнительная общеразвивающая краткосрочная

### ПРОГРАММА

### ПО ПИОНЕРБОЛУ

Физкультурно-спортивной направленности



Срок реализации: 21 день

Возраст детей: 8 -17 лет

Автор программы:  
Голобоков Дмитрий Максимович  
Педагог дополнительного образования

г. Александров, 2023г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная краткосрочная программа по пионерболу физкультурно-спортивной направленности предназначена для реализации в условиях лагерной смены детского оздоровительного лагеря «Солнечный».

В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать приоритетные позиции. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных лагерях. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала.

Ну, где ещё школьник почувствует себя раскрепощённым, свободным, независимым как не в период летних каникул, на спортивных площадках, в лагерях?!

Программа направлена на организацию социально - значимой деятельности обучающихся, которая осуществляется в ходе практической работы по овладению техническими элементами и тактическим взаимодействием игроков при игре в пионербол.

Игра – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в пионерболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Здесь, кроме удовлетворения личных интересов, ребёнок сам не подозревая, развивает свои физические и моральные качества, учится дружить, сопереживать, идти на помощь без оглядки, учиться побеждать и проигрывать. Нужно только правильно его настроить, не отталкивать, не отворачиваться от него, как неперспективного.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены – 21 день. Программа реализуется в период летних каникул.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Конституцией РФ;
- Законом РФ «Об образовании»;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. 3;
- Трудовым кодексом Российской Федерации от 01.01.2001 г. 3;
- Федеральным законом «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. .

## Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, духовного и физического развития современных детей.

Основная деятельность лагеря направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Находясь в детском оздоровительном лагере «Солнечный», дети ежедневно включаются в

оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Разработка данной программы была вызвана:

- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;
- обеспечением преемственности в работе педагогов и детского оздоровительно-образовательного центра туризма, краеведения и экскурсий;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала детей и педагогов в реализации целей и задач программы.

Летний отдых - это не просто прекращение учебной деятельности ребенка. Это активная пора его социализации, продолжение образования. Именно поэтому обеспечение занятости школьников в период летних каникул является приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков.

Ведущими ценностями в условиях организации отдыха и занятости детей и подростков в летний период являются:

- 1) физическое оздоровление детей;
- 2) сохранение и укрепление эмоционально-психологического здоровья воспитанников.

Содержание работы строится с учетом нравственной и патриотической направленности. Данная программа предоставляет возможность детям попробовать освоить или усовершенствовать умения и навыки игры в пионербол, которые они впоследствии могут применить в повседневной жизни.

#### **Программа основана на следующих принципах:**

1. Принципы дифференциации и интеграции различных форм оздоровительной и воспитательно – образовательной работы.
2. Принцип природосообразности – учет возрастных, половых и физиологических особенностей, индивидуальных потребностей при определении форм проведения занятий.
3. Принцип успеха и поддержки - создание условий добровольности и выбора - предоставление ребенку возможности выбора формы занятий, исходя из его личных потребностей и интересов, в соответствии с собственным желанием и физическим развитием.
4. Принцип максимизации ресурсов означает, что в ходе подготовки и реализации программы будут использованы все возможности (материально-технические, кадровые, финансовые, психолого-педагогические и др.) для наиболее успешного (оптимального решения поставленных задач).

#### **Цель:**

реализация всех возможностей детского оздоровительного лагеря для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого человека, обладающего ценностным отношением к своему здоровью, имеющего привычку к активному образу жизни и регулярным занятиям физической культурой, т.е. создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление. Воспитание сознательного отношения детей к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной компании.

#### **Задачи:**

- способствовать укреплению здоровья детей и формированию навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения;
- способствовать устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

- способствовать раскрытию творческого потенциала детей;
- способствовать развитию коммуникативной культуры, как формы общения в разновозрастных группах;
- способствовать расширению через игровую деятельность двигательную активность детей с учётом их индивидуальных и возрастных особенностей;
- способствовать организации среды, предоставляющей каждому ребенку возможность для самореализации на основе индивидуального личностного потенциала;
- способствовать формированию у воспитанников навыков общения и толерантности;
- способствовать формированию культурного поведения, санитарно-гигиенической культуры;
- воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе;
- воспитывать гражданские и нравственные качества, развивать творческое мышление необходимое для практической деятельности, познания, ориентации в окружающем мире.

**Новизна**, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.

Краткосрочная программа предназначена для работы с подростками в рамках функционирования детского оздоровительного лагеря «Солнечный» и позволяет учащимся пробовать свои силы в освоении правил и технических приемов игры в пионербола для всех участников лагерной смены.

В данной программе пионербол рассматривается как сфера социальной практики детей, в рамках которой они приобретают спортивный, нравственный и социальный опыт.

Особенностью программы является ее практико-ориентированный характер. Учащиеся проходят обучение в процессе спортивно – оздоровительных занятий, где проходят ознакомительный курс с правилами и техническими элементами игры в пионербол.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы дети в процессе освоения техники игры в пионербол закрепляли и совершенствовали полученные ранее двигательные умения и навыки, а так же улучшали координационные и скоростно – силовые способности. Учащиеся могут выступать в роли судей по проведению соревнований по пионерболу.

Возраст учащихся по программе 8 - 17 лет. Группы формируются в зависимости от возрастных особенностей и физической подготовленности участников спортивно – оздоровительных занятий.

В состав объединения включаются учащиеся, занимавшихся в течение учебного года по общеобразовательным программам.

Количество детей в группе 12-15 человек.

Продолжительность образовательного процесса – 21 день.

Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря.

Форма организации деятельности: теоретическое занятие (знакомство с правилами игры в пионербол); практические спортивно - оздоровительные занятия; соревнования.

Программа разработана с учетом запросов детей, их родителей, возможностей педагогов и детского оздоровительно-образовательного центра туризма, краеведения и экскурсий

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной краткосрочной программы.

## **Ожидаемые результаты:**

### **Для педагогов:**

- совершенствование содержания и форм отдыха, оздоровления и занятости детей;
- самореализация оценка потенциала физического развития участников программы;
- обобщение передового опыта использования эффективных форм работы с детьми в каникулярный период;
- социально-психологическая и практическая помощь детям в адаптации к социуму;

- поддержка семьи.

#### Для детей:

- здоровьесберегающие навыки: разумное сочетание разнообразных видов деятельности;
- умения и навыки, приобретенные на спортивно-оздоровительных занятиях;
- знакомство с разнообразными видами игровой деятельности;
- приобретение умений и навыков проведения соревнований по пионерболу;
- приобретение двигательных умений и навыков игры в пионербол.

#### Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, двигательные умения и навыки, совершенствовать имеющиеся;
- командные чувства, стремление к победе, желание участвовать в соревнованиях;
- установка на здоровый образ жизни и регулярные занятия физической культурой.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся должен знать/уметь:

- работать в команде — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в команду сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся должен уметь/знать:

- основы ознакомительного, изучающего, усваивающего закрепляющего занятия.

Предметные результаты.

Обучающийся овладеет умениями и навыками:

- техники выполнения ловли мяча;
- техники выполнения атакующего броска мяча;
- техники выполнения передачи мяча;
- техники выполнения подачи мяча;
- самостоятельного проведения комплекса разминочных упражнений;
- предупреждения травм и соблюдения правил техники безопасности при игре в пионербол.

### Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний: правила соревнований, техника безопасности на спортивно – оздоровительных занятиях по пионерболу.	1	0.5	0.5
2.	Техника выполнения ловли и передачи мяча.	4	0.5	3.5
3.	Техника выполнения атакующего броска.	3	0.25	2.75
4.	Техника выполнения подачи мяча.	3	0.25	2.75
5.	Учебные игры по правилам пионербола.	2	-	2
6.	Соревнования по пионерболу.	2	-	2
	ВСЕГО:	15	1,5	13.5

## Содержание программы

### Тема 1. Основы знаний

правила соревнований, техника безопасности на спортивно – оздоровительных занятиях по пионерболу

### Тема 2. Техника выполнения ловли и передачи мяча.

Ознакомление с техникой выполнения передачи и ловли мяча. Подвижные игры: «Свеча», «Мяч партнеру», «Свеча», «Мяч партнеру», «Передачи в движении», «Спираль».

### Тема 3. Техника выполнения атакующего броска.

Ознакомление с техникой выполнения атакующего броска и подачи мяча через сетку. Подвижные игры: «Догони мяч», «Через сетку», «Подай и попади», «Сумей передать и подать», «Снайпер».

### Тема 4. Техника выполнения подачи мяча.

Ознакомление с техникой выполнения атакующего броска и подачи мяча через сетку. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача.

### Тема 5. Учебные игры по правилам пионербола.

Закрепление технических элементов в игровой ситуации. Игра в пионербол.

### Тема 6. Соревнования по пионерболу.

Общелагерные соревнования.

### **Программа включает в себя следующие направления работы:**

I Спортивно-оздоровительное:

Занятия по пионерболу (обучение техническим элементам пионербола).

II Развлекательно-игровое:

1. Воспитательные мероприятия (подвижные игры).

III Соревновательное:

1. Проведение общелагерных соревнований по правилам пионербола.

### **Формы и режим занятий**

Занятия могут проходить со всем отрядом, по подгруппам, индивидуально.

Теоретическое занятие, на котором воспитанники знакомятся с правилами игры в пионербол, которые иллюстрируются наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия, где дети осваивают технические элементы игры в пионербол.

Игровые занятия, где дети в доступной игровой форме ближе знакомятся с правилами игры, а так же с техническими элементами игры в пионербол.

Заключительное занятие, завершающее тему – соревнования. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

### **Материальное обеспечение программы**

1. Волейбольная площадка.

2. Необходимое оборудование (столбы, волейбольная сетка).

3. Волейбольные мячи.

4. Инвентарь для проведения подвижных игр.

### Список литературы:

1. Былеева Л. «Сборник подвижных игр». Москва, «Физкультура и спорт», 1960
2. Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
3. Физкультурно – оздоровительные и спортивно – массовые мероприятия в детском лагере. – М.:Айрис – пресс,2005. – 176 с. – (Методика).
4. Здоровье закладывается в детстве. - М.: Знание, 1988. – 64 с.
5. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. . – Липецк, 1995
6. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере . 1-11 классы – М.:ВАКО, 2007. – 2008 с.
7. , «Подвижные игры». Москва «Просвещение», 1977.
8. «Лето». – М.,1993.

### Список литературы для детей и родителей:

1. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
2. Уроки волейбола. Пер. с яп./редисл. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр туризма, краеведения и экскурсий»  
Детский оздоровительный лагерь «Солнечный»



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДОЛ «Солнечный»  
Л.К. Подгорнова  
«17» 05 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая краткосрочная  
ПРОГРАММА  
«Русская народная командная игра лапта»



Возраст детей 8-17 лет

Срок реализации 21 день

Автор составитель  
Ченин Анатолий Александрович  
Педагог дополнительного образования

г.Александров  
2023

## **Пояснительная записка.**

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Внедрение этих составляющих в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Русский писатель Александр Иванович Куприн говорил: *«Лепта эта народная игра — одна из самых интересных и полезных игр. В лепте нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей команде, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара руки и уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места»*

Русская лепта имеет многовековую историю и на ее основе созданы другие виды спорта в основном за пределами нашей страны. Зная историю, имена видных игроков и тренеров «чужих» видов спорта, мы совсем не знаем о исконно наших видах. Не знаем то, что придумано нашими предками и для чего, а это наша история. Не зря сказано «кто не знает своей истории, не может иметь счастливого будущего».

### **Актуальность.**

Исключительная ценность этой игры заключается в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжать эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. Игра доступна всем, так как включает естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки.

Как показывают исследования, учащиеся, которые занимаются русской лептой, имеют положительную динамику состояния здоровья и развития двигательных качеств. Также улучшается микроклимат в классных коллективах. Таким образом, игра в лепту является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

### **Цель:**

Возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей, через внедрение в оздоровительную кампанию в рамках ДОЛ «Солнечный» игры «Русская лепта».

### **Задачи:**

#### **Образовательные**

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лепту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей

деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,

- взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

#### ***воспитательные***

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

#### ***оздоровительные***

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»

- повышение умственной работоспособности;

- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### ***Ожидаемые результаты***

#### **К концу лагерной смены:**

*учащиеся будут знать:*

- правила русской народной игры «Лапта»

- многовековую историю народной игры «Лапта»

*учащиеся будут уметь:*

- работать в команде;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;

### **Методика отслеживания результатов**

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы; педагогический *анализ результатов* соревнований внутри коллектива; мониторинг *образовательной деятельности* детей (самооценка учащегося).

***Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы:***  
соревнования.

### **Учебно-тематический план**

№ темы	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	1.1. Развитие игры «Русская лапта» в	1	1	

	России. 1.2. Российские соревнования по русской лапте.			
2.	2.1. Техника безопасности на занятиях. 2.2. Требования к спортивной одежде и обуви 2.3. Правила игры	1	1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка			
	3.1. Упражнения с малыми мячами - стойка спортсмена - передачи мяча - ловля мяча	1		1
	3.2. Техника перемещений	1		1
	3.3. Техника осаливания.	1		1
	3.4. Перебежки	1		1
	3.5. Техника ловли низко летящего мяча	1		1
	3.6. Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках.	1		1
4.	Учебная игра	3		3
5.	Соревнования	2		2
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### I. Теоретический материал.

#### 1.1. Развитие игры «Русская лапта» в России.

Краткий обзор появления и развития русской лапты.

#### 1.2. Российские соревнования по русской лапте.

Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Судейство соревнований. Оформление документации.

#### 2.1. Техника безопасности на занятиях.

Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.

#### 2.2. Требования к спортивной одежде и обуви

Оборудование и инвентарь.

#### 2.3. Правила игры

Правила игры. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

### II. Практические занятия.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости. Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки вверх с доставанием предметов.

Специальная подготовка.

Специальные упражнения: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной двух ногах по сигналу, упражнения с битой, имитационные удары битой слева и справа.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

Основы техники и тактики игры.

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу.

Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча.

Тактика игры. Двусторонняя игра.

Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения в условиях школы и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

- набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
- лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
- веревки для разметки площадок;

- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- флажки для установки на площадке и для судей;
- накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
- информационное табло;
- планшет для судьи-секретаря и карандаши.

Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими силами, в том числе и мячи для тренировок.

На занятиях используются мячи теннисные, резиновые, поролоновые, хоккейные и мячи для метания (150-250 г.).

### Литература

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144 с.
2. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993. - 224 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М.: Прогресс, 1988. - С. 172.
4. Букатов, В.М., Ершова, А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2000. - 222 с.
5. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника / Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
6. Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.
7. Куприянов, Б.В. Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
8. Лутошкин, А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
9. Рогачев, В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
10. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
11. Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. - 240 с.