

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества»

ПРИНЯТО
Методическим советом
МБУ ДО «Дом творчества»
Протокол № 01
от «28» августа 2023г



ПРЕДЛАГАЮ
директор МБУ ДО
«Дом творчества»
И.Я. Дорофеева
приказ № 24 от «28» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЭНЕРГИЧНЫЙ ДВИЖ»

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
форма обучения: дистанционная

Составитель:

с. Бוגрад, 2023г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с учетом:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, № 273-ФЗ;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Краткосрочная дистанционная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Энергичный движ» дает возможность каждому ребенку получать дополнительное образование в период дистанционного обучения.

Одной из современных инновационных форм организации учебного процесса является использование дистанционных образовательных технологий, позволяющих посредством электронной сети Интернет организовать деятельность обучающихся по дополнительному образованию.

Программа «Энергичный движ» **физкультурно-спортивной направленности**. Программа направлена на реализацию детьми и подростками своих физических возможностей и творческих способностей.

Новизна и отличительная особенность программы «Энергичный движ» заключается в использовании дистанционных образовательных технологий при разработке комплекса методов и приемов, направленных на развитие творческих способностей. Дистанционные образовательные технологии реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

По продолжительности **программа краткосрочная**, реализуется в течение 18 дней. Программа предполагает участие детей в **возрасте от 7 до 17 лет**.

Заниматься дистанционно может каждый по желанию. Количество детей не ограничено.

Объем освоения программы.

Программа рассчитана на 36 учебных часов. Занятия проводятся по 1 часу в неделю. При дистанционном обучении 1 академический час равен 30 минутам.

Форма обучения – дистанционная.

Форма занятий по программе.

При дистанционном обучении по программе используются

следующие формы:

- видео-занятия;
- челленджи;
- мастер-классы;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- конкурсы;
- акции.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: Skype, чаты в Viber, ВКонтакте и т.д.

В мессенджерах с начала обучения создается группа (как пример – группа ВК <https://vk.com/public188941771>), через которую ежедневно происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию, демонстрируются способы изготовления изделия. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде фотографий готовых изделий и промежуточных результатов работы.

Актуальность программы

Разработка программы «Энергичный движ» была вызвана:

- социальным заказом на оказание услуги по организации оздоровления и занятости детей во время карантина для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной (контактной) форме;
- повышением спроса родителей и детей на обучение в условиях дистанционного обучения;
- необходимостью проведения профилактической работы с несовершеннолетними;
- актуальностью задач современного воспитания;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала детей, подростков и педагогов в реализации поставленных целей и задач.

Цель – организация образовательной деятельности детей и подростков в период карантина через активизацию их творческого потенциала и вовлечение их в социально значимую деятельность путём развития интереса к занятию спортом и привитие навыка здорового образа жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать потребность в ведении здорового и безопасного образа жизни;
- формирование у обучающихся отношения к укреплению здоровья как к жизненно важной ценности;
- формирование творческого потенциала у детей;
- умение работать дистанционно в команде и индивидуально.

Развивающие:

- развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие творческого мышления через активное участие в проведении различных форм дистанционного обучения;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях;
- развитие умения анализировать и корректировать свою деятельность.

Образовательные:

- приобретение детьми новых знаний, навыков и умений в различных видах деятельности;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформах, контентях, блогах.

Ожидаемые результаты освоения программы:

К концу обучения дети будут *знать*:

- здоровый образ жизни является жизненно важной ценностью;
- расширят представления о видах спорта и выдающихся спортсменах.

***Уметь*:**

- грамотно оценивать свою работу, находить в ней достоинства и недостатки;
- работать самостоятельно при поиске информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформах, контентях, блогах;
- организовывать и планировать своё время.

Методы контроля для заочной (дистанционной) формы занятий.

Работы, присланные в группу ВКонтакте, активное участие во всех мероприятиях.

Ресурсное обеспечение

Материально-техническая база обучения с использованием дистанционных технологий включает следующие составляющие: компьютер, телефон с выходом в сеть Интернет.

Учебно - тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Кол-во часов	
			теория	практика

1	Челлендж «На весь день зарядись, приседай и отожмись!»	2	1	1
2	Комплекс утренней гимнастики «На карантине не скучай, упражненья выполняй. Руку вверх, руку вниз, ты быстрее становись»	2	1	1
3	Онлайн-викторина «О, спорт, ты – мир!»	2	1	1
4	Акция «Нарисуй свой любимый вид спорта»	2	1	1
5	Спортивная акция «Делай, как Я»	2	1	1
6	Фото флеш-моб «Спорт, спорт, спорт»	2	1	1
7	Спортивная викторина – онлайн «Что я знаю о спорте»	2	1	1
8	Акция «Спорт на свежем воздухе»	2	1	1
9	Конкурс «Раз, два, три, четыре, пять – начинаем приседать»	2	1	1
10	Спортивный челлендж «Физическое развитие»	2	1	1
11	Акция «Любимый спортивный снаряд»	2	1	1
12	Спортивный челлендж «Что я умею делать с мячом»	2	1	1
13	Спортивный челлендж «Крутим обруч»	2	1	1
14	Спортивный челлендж «Мои рекорды»	2	1	1
15	Спортивная акция «Физкульт-Ура! Зажигает детвора!»	2	1	1
16	Фото флеш-моб «Я и гимнастика»	2	1	1
17	Спортивный челлендж «Весёлая скакалка»	2	1	1
18	Торжественное закрытие программы «Энергичный движ»	2	-	2
Всего:		36	17	19

Содержание

Тема № 1

Теория. Челлендж «На весь день зарядись, приседай и отожмись!». Объяснение цели в группе ВК <https://vk.com/public188941771>

Практика. Присылайте видео и фото отчеты с выполненным заданием в группу ВК <https://vk.com/public188941771>

Тема № 2

Теория. Комплекс утренней гимнастики «На карантине не скучай, упражненья выполняй. Руку вверх, руку вниз, ты быстрее становись» по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=HuU6lPY6XTc>

Практика. Разучить весь комплекс и выполнить самому. Прислать фото или видео с выполнением упражнений в группу ВК <https://vk.com/public188941771>

Тема № 3

Теория. Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>
Онлайн-викторина «О, спорт, ты – мир!»

Практика. Ответить на вопросы викторины по ссылке <https://www.google.com/amp/s/shkolabuduschego.ru/viktorina/sportivnaja-viktorina.html> в группе ВК <https://vk.com/public188941771>

Тема №4

Теория. Акция «Нарисуй свой любимый вид спорта» Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Фото рисунка прислать в течение дня в группу ВКонтакте <https://vk.com/public188941771>

Тема №5

Теория. Спортивная акция «Делай, как Я». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Снять видео и прислать в группу ВК <https://vk.com/public188941771>

Тема № 6.

Теория. Фото флеш-моб «Спорт, спорт, спорт». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Пройти по ссылке в группу <https://vk.com/public188941771>, в фотоальбом «Спорт, спорт, спорт», выложить фотографии, сделать описание тренировки.

Тема № 7.

Теория. Спортивная викторина – онлайн «Что я знаю о спорте». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Пройти по ссылке и ответить на вопросы викторины <https://kupidonia.ru/viktoriny/viktorina-что-я-знаю-о-спорте>

Тема № 8.

Теория. Акция «Спорт на свежем воздухе». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Выполнить любые спортивные упражнения на свежем воздухе, сделать фото или видео и прислать в группу по ссылке <https://vk.com/public188941771>

Тема № 9.

Теория. Конкурс «Раз, два, три, четыре, пять – начинаем приседать». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Видеофайлы с вашими приседаниями прислать в группу по ссылке

<https://vk.com/public188941771>.

Тема занятий № 10.

Теория. Спортивный челлендж «Физическое развитие». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Пример смотрите по ссылке

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3446756732356786738&text=%D1%81%D0%BF%D0>

%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B8%D0%

%D0%B5%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D

%D0%B5%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&path=wizard&parent-reqid=1592811790770530-931259574339664079500299-production-app-host-man-web-yp-69&redircnt=1592811807.1

Практика. Прислать видеофайлы и фото в группу

<https://vk.com/public188941771>

Тема № 11.

Теория. Акция «Любимый спортивный снаряд» (Гиря, обруч, мячи футбольные, баскетбольные и т.д.). Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Прислать фото с любимым спортивным снарядом в группу

<https://vk.com/public188941771>

Темы занятий № 12.

Теория. Спортивный челлендж «Что я умею делать с мячом». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>. Три вида мячей: для футбола, для баскетбола, для волейбола.

Практика. Прислать видео и фото в группу <https://vk.com/public188941771>

Темы занятий № 13.

Теория. Спортивный челлендж «Крутим обруч». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Прислать видеофайлы в группу <https://vk.com/public188941771>

Темы занятий № 14.

Теория. Спортивный челлендж «Мои рекорды». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Прислать видеофайлы в группу <https://vk.com/public188941771>

Темы занятий № 15.

Теория. Спортивная акция «Физкульт-Ура! Зажигает детвора!». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Прислать фото, мультимедийные презентации, видеоролики, фотоотчёты по теме акции (обязательно с кратким описанием), как летом можно отдохнуть с пользой для своего здоровья в группу

<https://vk.com/public188941771>

Темы занятий № 16.

Теория. Фото флеш-моб «Я и гимнастика». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Прислать фото с вашими любимыми гимнастическими упражнениями в группу <https://vk.com/public188941771>

Темы занятий № 17.

Теория. Спортивный челлендж «Весёлая скакалка». Объяснение цели занятия в группе ВК <https://vk.com/public188941771>.

Практика. Прислать видеофайлы в группу <https://vk.com/public188941771>

Тема №18.

Практика. Подведение итогов, награждение самых активных обучающихся.

Список литературы.

1. Елжова Н.В. Лето, ах, лето! Праздники, развлечения, конкурсы при организации досуга в детских оздоровительных центрах [Текст] /Н.В. Елжова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224
2. Игровые модели досуга и оздоровления детей: разработки занятий; развивающие программы; проекты; тематические смены. Авт.-сост. Е.А.Радюк. – Волгоград: Учитель, 2008.
3. Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007
4. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы – М.: Тривола, 1995. – 360 с.
5. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 592 с.
6. Фантазия + Творчество = Каникулы. Методические и практические материалы в помощь организаторам оздоровительного отдыха детей и подростков. – М., 2006.
7. Фришман И.И. Профильный лагерь: системный взгляд // Народное образование. – 2010.-№ 3.
8. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. – Ярославль, 2007
9. Школа интересных каникул./Огнева С.Г. и др. – Волгоград: «Учитель», 2007