

Администрация города Пскова
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Военно-патриотический Центр "Патриот"

Принято
на заседании педагогического совета
МБУ ДО Центр «Патриот»
от «28» мая 2024 года
Протокол № 4



«Утверждаю»
директор МБУ ДО Центр "Патриот"

А.И. Мультых
Приказ №127 от «31» мая 2024 года

Краткосрочная общеразвивающая программа
«Выше, дальше, сильнее»
физкультурно-спортивной направленности,
реализуемая в летний период.

Форма реализации программы - очная
Возраст обучающихся- 11-15 лет
Срок реализации- 4 недели

Автор-составитель:
Иванова Елена Александровна
Педагог дополнительного образования МБУ
ДО Центр «Патриот»

Псков – 2024 г.

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик образовательной программы.

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Цель и задачи программы.

1.3. Планируемые результаты.

1.4. Содержание программы.

Учебно-тематический план.

Учебный план.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

2.2. Условия реализации программы.

2.3. Формы аттестации.

2.4. Методические материалы:

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы.

Программа «Выше, дальше, сильнее» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности очной формы обучения, реализуемой в условиях временного детского объединения в летний период.

Актуальность программы.

Лето - время активного отдыха детей, тот благодарный период, который можно наполнить полезными знаниями и умениями.

Занятия спортом во время каникул — это прекрасный досуг, возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 лет до 15 лет без специальной подготовки.

Объём программы –24 часа.

По 2 часа 3 раза в неделю / вторник, среда, четверг/

Форма обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка,

укрепление здоровья, безопасного образа жизни, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: обеспечение разносторонней физической подготовки; развивать природные способности и задатки детей; развивать внимание, формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой.

1.3. Планируемые результаты. - формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой; участие в соревнованиях и выполнение норматива; умение свободно общаться в группе.

1.4. Содержание программы:

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Изучение техники стрельбы из пневматического оружия.	2	6
	Занятие 1- 2 часа. Меры безопасности при обращении с оружием. Техника стрельбы из пневматического оружия, сидя с упора. Стрельба на кучность.		

	Занятие 2- 2 часа. Техника стрельбы из пневматического оружия, сидя с упора. Стрельба на кучность.		
	Занятие 3- 2 часа. Выполнение упр. 5+5		
	Занятие 3- 2 часа. Выполнение упр. 5+5		
2	Гимнастика, фитнес.	1	7
	Занятие 1- 2 час. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах		
	Занятие 2- 2 часа Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Комплекс силовых упражнений.		
	Занятие 3- 2 часа. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Комплекс силовых упражнений.		
	Занятие 3- 2 часа. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Комплекс силовых упражнений.		
3	Спортивные игры.	–	8
	Занятие 1- 2 часа Спортивные игры - игры с мячом.		
	Занятие 2- 2 часа. Футбол, игры с мячом		
	Занятие 3- 2 часа. Футбол, игры с мячом		
	Занятие 3- 2 часа. Футбол, игры с мячом		
	Итого: 24	3	21

Учебно-тематический план

№	Тема	Теория (час)	Практика (час)	Формы аттестации, контроля
1	Изучение техники стрельбы из пневматического оружия.	2	6	Педагогическое наблюдение
2	Гимнастика, фитнес.	1	7	Педагогическое наблюдение
3	Спортивные игры.	–	8	Педагогическое наблюдение
	Итого; 24	3	21	

Изучение техники стрельбы из пневматического оружия.

Т+П- Меры безопасности при обращении с оружием. Техника стрельбы из пневматического оружия, сидя с упора. Стрельба на кучность

Т+П- Техника стрельбы из пневматического оружия, сидя с упора. Стрельба на кучность

П - Выполнение упр. 5+5.

Спортивные игры.

П - игры с мячом.

П- Футбол, игры с мячом

П - Футбол, игры с мячом

П - Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.

П - Комплекс упражнений на растяжку. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.

Т+П - Комплекс упражнений на гимнастических снарядах

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Календарный учебный график.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Июнь 2024г.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	июнь	4	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Изучение техники стрельбы из пневматического оружия. Занятие 1- 2 часа. Меры безопасности при обращении с оружием. Техника стрельбы из пневматического оружия, сидя с упора. Стрельба на кучность.	Педагогическое наблюдение
2	июнь	5	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Гимнастика, фитнес. Занятие 1- 2 часа. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах	Педагогическое наблюдение
3	июнь	6	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Спортивные игры. Занятие 1- 2 часа Спортивные игры - игры с мячом.	Педагогическое наблюдение
4	июнь	11	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Изучение техники стрельбы из пневматического оружия. Техника стрельбы из пневматического оружия, сидя с упора. Занятие 2- 2 часа Стрельба на кучность.	Педагогическое наблюдение
5	июнь	12	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Гимнастика, фитнес. Занятие 2- 2 часа Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Комплекс силовых упражнений.	Педагогическое наблюдение
6	июнь	13	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Спортивные игры. Занятие 2- 2 часа Футбол, игры с мячом	Педагогическое наблюдение
7	июнь	18	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Изучение техники стрельбы из пневматического оружия. Занятие 3- 2 часа. Выполнение упр. 5+5	Педагогическое наблюдение

8	июнь	19	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Гимнастика, фитнес. Занятие 3- 2 часа. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Комплекс силовых упражнений.	Педагогическое наблюдение
9	июнь	20	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Изучение техники стрельбы из пневматического оружия. Занятие 3- 2 часа. Выполнение упр. 5+5	Педагогическое наблюдение
10	июнь	25	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Гимнастика, фитнес. Занятие 3- 2 часа. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Комплекс силовых упражнений.	Педагогическое наблюдение
11	июнь	26	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Спортивные игры. Занятие 3- 2 часа. Футбол, игры с мячом	Педагогическое наблюдение
12	июнь	27	09:00-09:40 09:45-10:25	Практическое занятие.	2	Итоговое занятие (аттестация).	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов

2.2. Условия реализации программы:

- учебное имущество для общефизической подготовки

- столы для игры в настольный теннис, ракетки и шарики для игры в настольный теннис, мячи, секундомеры, спортивные тренажёры

- перекладина гимнастическая пристенная, перекладина навесная универсальная, брусья навесные, доска наклонная навесная, тренажер навесной для пресса, тренажер навесной для спины, комплекс для групповых занятий).

2.3. Формы аттестации:

При организации контроля отслеживается динамика успехов каждого ребенка.

Формы контроля — педагогическое наблюдение и как итог сдача нормативов.

Предметы и наименование упражнений	Нормативы	
Подтягивание на перекладине (разы)	2	4
КСУ	20	15

2.4. Методические материалы:

Разработка планов занятий по темам; подготовка дидактического материала; разработка и оформление методических и наглядных пособий; использование методических разработок прошлых лет и совершенствование их в процессе практического применения.

Методы проведения занятия: словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Список литературы

1. Бордунова М.В. Спортивная стрельба. М. «Вече», 2002 год.
2. Жук А.Б. Винтовки и автоматы. Военное издательство, 2006год.
3. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М. Просвещение, 1989 год.
4. Программа по пулевой стрельбе под общей редакцией Насоновой А.А. М. Советский спорт, 2005 год.
5. Стрелковый спорт и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией А.Я.Корха. М.ФиС, 1986 год.
8. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М. ФиС, 1973 год.

Приложение №1

ОБОРУДОВАНИЕ СТРЕЛКОВОГО КОМПЛЕКСА

1. 3 тира – 25 м, 2 тира – 10м;
2. Лазерный тир;
3. Оружейная комната;
4. Стол для чистки оружия;
5. Стол для практических занятий;
6. Инструкции по мерам безопасности;
7. Огнетушитель.

Приложение №2

УЧЕБНОЕ ИМУЩЕСТВО

1. Пневматическое оружие;

2. Мишени;
3. Пульки – калибр 4,5 мм;
4. Наглядные пособия.

Приложение № 3

УЧЕБНОЕ ИМУЩЕСТВО ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Столы для игры в настольный теннис;
2. Ракетки и шарик для игры в настольный теннис;
3. Мячи;
4. Секундомеры;
5. Скамейка гимнастическая;
6. Перекладина гимнастическая пристенная;
7. Перекладина навесная универсальная;
8. Тренажер навесной для пресса;
9. Тренажер навесной для спины.

Приложение № 4

1. НОРМАТИВЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
К КРАТКОСРОЧНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Выстрел»

Предметы и наименование упражнений	Нормативы							
	8 – 10 лет		11 – 12 лет		13 -14 лет		15 – 16 лет	
	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчики	девочки

	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет.	зачет	зачет	
Нормативы по стрельбе	3+5, 5м 24очк.	3+5, 5м 24очк.	3+5, 5м 24очк.	3+5, 5м 24очк.	3+10, 5м 55очк.	3+10, 5м 55очк.	3+10, 5м 55очк.	3+10, 5м 55очк.	