

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » мая 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
Т.В. Радченко
« 24 » мая 2023 г.



ПРОЕКТ
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Сезонная школа
«От игры к профессии»
профильная спортивная смена

Разработчик-составитель:
Гронтковская Н.В.,
педагог – организатор МБУ ДО ДТДМ

г. Новороссийск

ПРОЕКТ
сезонной школы «От игры к профессии»

Тип проекта	Групповой, информационный, практико-ориентированный
Автор проекта	Педагоги дополнительного образования МБУ ДО ДТДМ физкультурно-спортивной направленности (разные виды спорта).
Юридический адрес	353925, Краснодарский край, г. Новороссийск, пр. Ленина, 97
География проекта	Краснодарский край город Новороссийск. Образовательная деятельность будет сосредоточено на базе учреждения дополнительного образования Южного административного округа МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи им. Н.И. Сипягина» (занятия по разным видам спорта в объединениях спортивной направленности).
Номер телефона, факса, e-mail	<u>Сайт учреждения:</u> www. Дворец - творчества.ru <u>Контактная информация:</u> dvorectvorchestva@gmail.com dvorectvorchestva@yandex.ru телефон, факс: 8(8617)71-29-24
Социальные партнеры проекта	Органы Управления образования, общеобразовательные учреждения; Управление по делам несовершеннолетних муниципального образования город Новороссийск отдел обеспечения деятельности комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации Южного внутригородского района.
Направленность образовательного проекта	Ознакомление с разными видами игровой деятельности физкультурно-спортивной направленности, что способствует нравственному воспитанию и физическому развитию детей, успешной социализации в обществе.
Законодательная база проекта	Нормативно - методические основы проекта представлены в соответствии с нормативными документами: - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»; - Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

	<p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»; - Закон РФ № 120 «Об основах системы профилактики правонарушений, бродяжничества и беспризорности»; - Закон Краснодарского края от 21.07.2008 № 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае»; - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28.
Проблема	<p>Недостаточная информированность детей о различных видах спорта; организация полезной занятости детей в каникулярное время, профилактика асоциального поведения; развитие интереса в сфере профессиональной деятельности.</p> <p>Решение проблемы: Расширить содержание дополнительного образования с применением разных технологий обучения, усовершенствовать образовательные практики с использованием новых форм взаимодействия (организация информационно-просветительской деятельности направленной на мотивацию обучения, развитие интереса к занятиям спортом). Активно проводить профессиональное просвещение для дальнейшего устойчивого самоопределения.</p>
Гипотеза	<p>Проект «От игры к профессии» - альтернатива школьной учебной деятельности групповой формы коллективной работы, позволяющей уйти от стереотипов обучения, сделать процесс более увлекательным, мобильным, повысить образовательный потенциал, дать ориентир на дальнейший выбор по данному направлению.</p>
Адресат	<p>Целевой группой являются обучающиеся общеобразовательных школ муниципального образования города Новороссийска, учащиеся, состоящие на разных видах учета, а также дети из многодетных и малообеспеченных семей (ТЖС).</p> <p>В сезонной школе могут участвовать все желающие</p>

	<p>дети от 10 до 14 лет, преимущественно мальчики. Группа формируется разновозрастная численностью в группе до 15 человек. Уровень подготовки может быть разным, немаловажную роль играет интерес, проявляемый к спортивным занятиям.</p>
Срок реализации	<p>С 26 июня по 3 июля 2023 г. (программа сезонной школы может быть цикличной предусматривая изменения в плане работы в соответствии с сезоном, учитывая смену лагеря с дневным пребыванием детей).</p>
Методология	<p>Формирование здорового спортивного интереса у обучающихся, воспитание нравственного сознания через активную деятельность среду с полезным отдыхом и элементами обучения с разными видами спорта.</p> <p>Вся деятельность в данном направлении направлении зависима от принципа наглядности в обучении, и наиболее лучшим вариантом реализации данной программы – личное участие в конкурсах, спортивных играх, в мастер-классах.</p>
Актуальность	<p>Актуальность проекта определяется необходимостью помочь детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, осознать себя востребованными в обществе, иметь жизненные цели, понять, как их поступки могут повлиять на дальнейшую жизнь и успешность в профессиональной деятельности. Многие ребята, попадая в «неблагоприятную среду», нередко становятся на путь правонарушений и преступлений.</p> <p>Комплексный подход в обучении, сочетая практику и теорию, делает процесс интересным, познавательным. Участвуя в мероприятиях проекта, дети раскрывают у себя внутреннего потенциал, обретают уверенность в себе, расширяют знания, учатся анализировать и проявлять ответственность в своих действиях.</p> <p>Дополнительное образование успешно создаёт условия для воспитательной среды, направленную на формирование духовно-нравственного мировоззрения, предоставляет возможность первых профессиональных проб, мотивирует обучающихся на ведение здорового образа жизни. Учитывая практическую значимость проекта, его создание реализует задачи, поставленные в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка».</p>
Педагогическая целесообразность	<p>Содержание мероприятий проекта направлено на мотивацию учащихся осознанно сделать свой выбор заниматься спортом, возможность продолжать обучение в объединениях дополнительного образования</p>

	спортивной направленности, получать основу профессиональных знаний, содействующих профессиональной ориентации.
Цель	Создание условий для качественного досуга учащихся в каникулярное время, повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, развитие профессиональных знаний, умений и навыков для успешной самоориентации и самореализации.
Задачи	<p>Предметные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня знаний в области разных видов спорта, мотивация для устойчивой профориентации. 2. Привитие интереса к активному образу жизни участникам образовательного процесса. 3. Получение навыков практической деятельности по спортивным дисциплинам, повышение общего интеллектуального и физического уровня. (осуществление профессиональных проб). <p>Личностные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приобретение желания познавать и раскрывать свой личностный потенциал, проявление устойчивого интереса к учебно-спортивной деятельности. 2. Формирование общей культуры, здоровых взглядов, проявление активной жизненной позиции. 3. Формирование волевых качеств – целеустремлённости, выдержки, силы, ловкости, желания участвовать и побеждать. <p>Метапредметные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выявление способностей, активизация познавательной деятельности и закрепление интереса к спорту. 2. Реализация потребности в содержательном и развивающем отдыхе в условиях коллективной деятельности, привитие навыков здорового образа жизни, освоение и совершенствование профессиональных умений. 3. Организация единого образовательного пространства путем интеграции различных форм и видов деятельности спортивного содержания (настольный теннис, шахматы, дзюдо, самбо, футбол, баскетбол, спортивное метание ножа).
Режим, формы обучения	с 09:00 до 13:00 (понедельник – пятница; суббота и воскресенье – выходные). Групповая форма занятий.
Новизна	Сезонная школа (профильная смена лагеря дневного пребывания) – это проект спортивных и творческих

	<p>мероприятий, предполагающих практическую деятельность, это площадка для реализации своих личностных возможностей в достижении цели.</p> <p>Организация краткосрочного учебного курса с целью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поддержки и развития интереса к спорту; - использование нестандартных форм работы, направленных на спортивно-игровую деятельность, расширение кругозора, формирование знаний в области физического воспитания и спорта; - овладение практическими навыками и умениями в спортивных играх; - полезная занятость детей в каникулярное время, профилактика асоциального поведения.
Ресурсы проекта	<p>Кадровые ресурсы: квалифицированные педагоги в данном направлении, имеющие опыт работы с детьми, владеющие разными видами спортивной подготовки.</p> <p>Руководитель проекта: Протасова А.В., зам.директора по научно-методической работе МБУ ДО ДТДМ;</p> <p>Разработчик-составитель проекта: Гронтковская Н.В., педагог-организатор ДТДМ;</p> <p>Педагоги дополнительного образования: Погоржевский Д.А, Шубин В.В., Судникович В.В., Дубровский Д.А., Лукаш И.И., Романов О.В., Смалько В.П., Бондаренко Е.М.</p> <p>Информационные ресурсы: поддержка и сопровождение (методические материалы и интернет-контент).</p> <p>Материальные ресурсы: технически оборудованные спортивные залы и зоны для проведения занятий, соревнований, игр и конкурсов.</p> <p>Финансовые ресурсы: бюджетные средства (возможны спонсорские средства).</p>
Условия реализации проекта	<p>Материальное, методическое и финансовое обеспечение. Координация проекта в организации, мониторинг и контроль достижения результатов.</p>
Возможные риски	<p>Реализация проекта требует предварительной подготовки, т.к. связана с необходимостью анализа возможностей материально-технического обеспечения.</p>
Прогнозируемый результат проекта	<p><i>Для образовательного учреждения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание игровой развивающей среды на территории МБУ ДО ДТДМ для формирования спортивного интереса у молодёжи, личностного роста и развития. 2. Освоение новых видов работы и усиление инновационной составляющей образования через

	<p>создание детско-взрослого партнерства.</p> <p><i>Для учащихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применение полученных участниками проекта знаний и навыков на практике независимо от возраста или места проживания. 2. Формирование и развитие инициативной личности способной активно и творчески проявлять себя в среде сверстников, умело выбирать профессиональный путь, проявлять готовность к дальнейшему обучению. <p><i>Для родителей:</i></p> <p>Содействие в укреплении детско-родительских отношениях.</p>
--	---

Введение

Лето - это активный отдых, разнообразная общественно-значимая, спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность. Программа летнего лагеря (площадки) дает возможность любому ребенку приобрести новых друзей, расширить круг общения, узнать много нового, раскрыться как личности. Расширяя тему профориентации, наша задача привлечь детей и подростков к проявлению активной жизненной позиции, эта тема сегодня очень актуальна. Высокий темп современной жизни и уровень компьютерных технологий, которые зачастую «засасывают» детей часами и сутками сидеть без движения перед экранами, снижает интерес к подвижному образу жизни. Вместо того, чтобы заниматься спортом, играть на свежем воздухе в активные игры: футбол, баскетбол с друзьями или кататься на велосипеде, особенно в каникулярный период, когда дети не посещают занятия в школе, они сидят по несколько часов подряд перед экраном монитора неподвижно застыв в одной позе.

Занятия спортом, начиная с детского возраста - это прежде всего, оздоровительная физическая культура, которая необходима каждому ребенку для полноценного роста и развития. Это помогает формировать характер, положительно сказывается на физическом здоровье, улучшаются коммуникативные навыки. Если ребенок применяет в обучении те же принципы, что и на тренировках - самоконтроль и усердие, это влияет на его школьные успехи. Спорт на профессиональном уровне требует упорного труда с малых лет, поэтому очень важно сделать для себя с раннего возраста правильный выбор. Именно такую цель ставит наш профориентационный проект – заложить основу выбора, привлечь ребят к занятиям спортом, дать возможность раскрыть свои физические возможности развивая спортивный интерес к активным играм (футбол, баскетбол, теннис); боевым видам искусства (дзюдо, самбо); скоростно-силовым видам (спортивное метание ножа); интеллектуальным видам, таким как шахматы.

Несмотря на очевидные различия этих в этих направлениях, у них есть общие черты - соревновательный момент и организованная по правилам

структура деятельности. Именно с этим учащиеся смогут познакомиться на занятиях сезонной школы участвуя в игровой деятельности.

Описание проекта

Программа предполагает профильную смену - 6 дней (дневное пребывание на базе образовательного учреждения по 4 часа в день в соответствии с режимом работы).

Распорядок дня

- Сбор детей: 09.00
- Ознакомление с тематикой дня, подготовка к предстоящим делам.
- Игровая деятельность в соответствии с планом: 09.10 – 12.30
- Общение, обмен мнениями, беседы, просмотр видеоматериала, обсуждение: 12.30 - 13.00.
- Уход домой: 13.00

Особенности организации образовательного процесса. На первом месте стоит здоровье и безопасность учащихся, поэтому немалое значение придается мероприятиям по освоению правил безопасности и пропаганде здорового образа жизни. Любая смена сезонной школы - это создание временного детского объединения (учащиеся из разных школ города), которое обладает целым рядом специфических особенностей, обеспечивающих уникальную ситуацию для активной социализации и развития:

1. интересное многообразное общение, выстраивание личностных отношений;

2. вариативность взаимодействия в среде сверстников в разных видах деятельности, выстраивание отношений со взрослыми;

3. принятие участниками временного детского коллектива (группы) ценностноориентированных форм и норм поведения.

Все это создает определенную воспитывающую среду, которая сопровождает образовательный процесс в течение работы сезонной школы. Выбор спорта - это процесс требующий времени, терпения и усилий. Важно понять, что любой правильный выбор - это шаг вперед к развитию физической культуры и спортивного духа, а возможно и профессионального начала.

Принципы, используемые при планировании и проведении мероприятий:

- Безопасность всех мероприятий.
- Учет особенностей каждой личности.
- Возможность проявления способностей во всех областях спортивной и творческой деятельности всеми участниками.
- Достаточное количество оборудования и материалов.
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками.

- Моделирование и создание ситуации успеха при общении.
- Ежедневная рефлексия с возможностью каждого участника высказать свое мнение о прошедшем дне.

Формы и содержание. Основная форма обучения – очная, групповая. В программе все ребята принимают участие в игровых мероприятиях, спортивных конкурсах и состязаниях, соревнованиях и др.

Формы работы:

- Спортивные игры.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Соревнования.
- Организация коллективных творческих дел (выполнение заданий и физических спортивных упражнений).

Теоретическая часть плана предусматривает приобретение предметных знаний, то есть, расширить познания о видах спорта, узнать об истории возникновения, о достижениях и лучших спортсменах. Ознакомиться с правилами конкретно представленной игры, о правилах проведения соревнований, а также о судействе и тренерской работе.

Практическая часть плана - в практических мероприятиях учащиеся приобретают навыки работы со спортивным реквизитом (в соответствии с видом спорта); участвуют в конкурсах, играх и соревнованиях.

Принципы проекта.

Критерии оценки качественных результатов:

- показатели об активном участии;
- показатель творческой и спортивной деятельности, умение грамотно работать, проявлять профессиональные умения и навыки;
- владение и применение коммуникативных компетенций (общение, поведенческие качества);
- удовлетворенность учащихся предложенными формами работы;
- творческое сотрудничество взрослых и детей.

п/п	Название этапов	Сроки
1	Информационно-аналитический этап	Май
2	Этап разработки	Июнь (I половина)
3	Этап внедрения	Июнь (II половина)
4	Этап итоговый	Июль

Мероприятия проекта по этапам

Этапы реализации	Мероприятия
I Этап информационно - аналитический	Предпроектное исследование: изучение востребованности данного образовательного курса, необходимости создания условий.
	Изучение нормативных документов, регламентирующих проведение мероприятий в условиях летней площадки ОУ, создание банка методических и дидактических материалов.
	Привлечение педагогического состава для реализации программы сезонной профшколы
	Разработка проекта организации группового пространства
	Анализ условий, которые должны быть созданы в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми нормативными документами
	Анализ материальной базы (МБУ ДО ДТДМ)
II Этап разработки	Разработка проекта. Формулировка идеи, постановка цели и задач. Разработка методических материалов.
	Составление рабочего плана реализации проекта и определение ответственных лиц с привлечением педагогов и специалистов к трудовой деятельности
	Разработка плана-сетки с цикличностью проведения мероприятий, направленных на реализацию плана мероприятий спортивной деятельности
	Утверждение плана работы в соответствии с графиком работы ДТДМ и режимом летней профсмены
	Подготовка и оформление спортивных зон (кабинеты, спортивный зал и др. рабочие места для практических занятий, реквизит)
	Разработка рекомендаций по проведению игровой деятельности, правила ТБ.
	Разработка диагностического инструментария (мониторинг)
III Этап внедрения	Создание развивающей/воспитательной среды через реализацию мероприятий физкультурно-спортивной направленности

	Первичная диагностика участников проекта. Выполнение практических упражнений, творческих заданий, на которых происходит анализ имеющегося опыта.
IV Этап ИТОВОЫЙ	Подведение итогов. Отчет о проведенной работе. Описание опыта.

План-сетка с цикличностью проведения занятий/мероприятий

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия. Форма проведения.	Ответственный педагог
1.	26.06.2023	09.00 – 10.15 10.15 – 11.30 11.30 – 12.30	Баскетбол «Щит и мяч» Спортивное метание ножа «Сарган» Футбол «Мяч в воротах»	Погоржевский Д.А. Лукаш И.И. Дубровский Д.А.
2.	27.06.2023	09.00 – 10.15 10.15 – 11.30 11.30 – 12.30	Борьба самбо Каратэ Настольный теннис	Романов О.В. Судникович В.В. Шубин В.В.
3.	28.06.2023	09.00 – 10.15 10.15 – 11.30 11.30 – 12.30	Борьба самбо Шахматы Футбол «Мяч в воротах»	Смалько В.П. Бондаренко Е.М.. Дубровский Д.А.
4.	29.06.2023	09.00 – 10.15 10.15 – 11.30 11.30 – 12.30	Борьба самбо Каратэ Настольный теннис	Романов О.В. Судникович В.В. Шубин В.В.
5.	30.06.2023	09.00 – 10.15 10.15 – 11.30 11.30 – 12.30	Баскетбол «Щит и мяч» Спортивное метание ножа «Сарган» Шахматы	Погоржевский Д.А. Лукаш И.И. Бондаренко Е.М.
6.	03.07.2023	09.00 – 10.30 10.30 – 13.00	Информационно - познавательная викторина «Атлас будущих профессий» Экскурсия в спортивную школу «Победа»	Протасова А.В., заместитель директора НМО.

Содержание плана работы

1. Баскетбол - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника. Знакомство с правилами спортивной игры. Баскетбол развивает физически и умственно. Наряду с выносливостью, отличной координацией и ловкостью улучшается зрение и логическое мышление, а также дети учатся решать нестандартные задачи. Игровые упражнения в спортивном зале:

- Пробежки
- Ведение мяча. Двойное ведение
- Понятие аута.
- Пронос мяча
- Правило «5 секунд», броски по кольцу.
- Закрепление изученных правил. Жесты.

2. Настольный теннис - спортивная игра на столе с маленьким целлулоидным мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми пластинами.

Оборудование: Стол имеет размер 152,5 x 273,3 см. с высотой над полом 76,2 см. темно-зеленая сетка высотой 15,25 см делит стол на две равные половины. Мяч из целлулоида или пластика имеет вес от 2,4 до 2,53 г.

Правила игры: Играть в теннис можно вдвоем (один на один) или вчетвером (двое надвое). Игрок, подающий мяч, слегка подбрасывает его левой рукой и ударяет по нему ракеткой так, чтобы мяч, ударившись о стол на стороне подающего, перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на стороне принимающего. Принимающий должен отбить мяч, когда он отскочит от стола. Принимать с воздуха не разрешается. Мячи играющие подают по очереди, по 5 подач каждый. Подавать мяч на другую сторону надо так, чтобы партнер не смог правильно отбить его. Каждая ошибка одного играющего приносит очко другого.

Ошибки:

- 1) неправильно подаст мяч;
- 2) коснется мяча с лета (мяч не коснулся стола) ракеткой или кистью руки, держащей ракетку;
- 3) отражая мяч, не попадет им на игровую поверхность стола на стороне противника;
- 4) отражая мяч, коснется его ракеткой более одного раза;
- 5) отразит мяч рукой;
- 6) не успеет правильно отразить мяч.

Счет ведется до 11, при перевесе счета не менее чем в 2 очка. Игра идет в 5 партий.

Для того чтобы дети научились владеть мячом и ракеткой, детям предлагают разнообразные подготовительные упражнения (подбросить и

поймать мяч рукой, с ударом об пол, о скамейку, о стенку, перебросить мяч из руки в руку, в парах с одним мячом, в парах с двумя мячами).

3. Футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) наибольшее количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Место проведения: стадион.

Основные правила футбола:

- Игра начинается с центра поля после первого свистка судьи.
- Запрещено касаться мяча руками или рукавами, за исключением вратаря, который может использовать руки только в пределах своей штрафной зоны.

- Если мяч пересекает боковую линию поля, игроки должны выполнить бросок со стороны. Если мяч пересекает линию вратарской зоны, то вратарь должен выполнить выходной удар.

- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот соперника между стойками и под перекладиной.

- Запрещено нарушать правила игры, такие как фолы, симуляции, офсайды и др.

- В случае нарушения правил игры судья может назначить штрафной удар или пенальти.

- Игра длится 2 половины по 45 минут каждая с перерывом в 15 минут между ними.

- Побеждает команда, забившая больше голов к концу игры.

Есть небольшой список правил игры, которые нарушать нельзя:

Наносить противникам удары. Под физическим контактом понимаются толчки корпусом, руками, пинки. Держать противника под контролем можно только, закрывая мяч от его глаз телом, без применения рук. Совершать подкат под ноги соперника. Выбивание должно быть направлено только на мяч, а не на тело или ноги противника.

Игровые упражнения:

- Тренируемся принимать мяч
- Набиваем мяч ногами
- Бег с мячом
- Меняем траекторию мяча
- Обводим мяч вокруг препятствий
- Отрабатываем ближние и дальние пасы
- Защита мяча
- Подаем угловые
- Отрабатываем удары по воротам
- Делаем финт «Ножницы»

Индивидуальные упражнения: Удары по неподвижному снаряду правой и левой ногой. Пусть ребенок совершает удары внешней и внутренней

стороной стопы. Сначала без цели, потом направляя снаряд в ворота, точку на стене, к напарнику в ноги с разных расстояний. Удары по мячу с разбега. Мяч поставьте на центр поля. Отойдите на 10 шагов. Бейте снаряд после разбега левой или правой ногой, меняя направление и силу удара поочередно. Удары по движущемуся мячу. Между напарниками устанавливается расстояние не меньше 5 метров. Подающий подкатывает мяч в ноги партнеру с разной силой. Ребенок отбивает снаряд без разбега. Цель упражнения: добиться молниеносной реакции от маленького спортсмена, хорошо отработать выпады к мячу с разных сторон. Удары по прыгающему мячу. Школьник подбрасывает мяч, ждет, пока он упадет вниз до уровня пола, подскочит. В этот момент ребенок пинает мячик. Он улетает вверх или вперед. Для автоматизации навыка работайте поочередно правой и левой стопой. Ведение мяча. Спортсмен касается мяча только ногами. Пусть обводит стойки, палочки, людей. Используйте упражнение «Змейка», придумайте другие траектории.

4. Дзюдо – один из самых безопасных видов единоборств для детей. Не зря название переводится как «Мягкий путь». Это единственный вид восточных единоборств, входящий в программу олимпийских игр. Пробные занятия проводятся в оборудованном зале.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с

поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; пере ползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

5. Каратэ - это одна из наиболее известных и распространённых систем японской самообороны. Основные виды движений, составляющие основу этой борьбы – это удары, которые наносятся ногами и руками. Параллельно с этим активно практикуется техника бросков и резких выпадов тела, а также воздействие на суставы атакующего болью, которая появляется в результате ударов по специфическим точкам тела человека. Пробные занятия проводятся в оборудованном зале.

- Разминка дыхательные упражнения, также упражнения, направленные на развитие общих физических данных, разминание суставов, связок и разогрев мышц, обязательно проводится растяжка и лишь после качественного разогрева всего тела начинается основной этап – обучение технике восточного искусства. Во время тренировки учащиеся осваивают основные навыки боевого искусства. Педагог показывает приемы каратэ и объясняет правила их применения, обучает не только правильному использованию физической силы, но и учит сосредотачиваться, прогнозировать, быстро реагировать.

6. Шахматы - отличная игра, которая учит стратегически мыслить и анализировать ситуации.

Знакомство с древней игрой в шахматы. Игровые упражнения для знакомства проводятся в шахматном оборудованном классе. Ознакомление с правилами и расстановкой шахматных фигур, их значение, ход. Кроме того, начинающим шахматистам предстоит узнать:

Как расставлять.

Какую позицию занимает король на доске и как его правильно защищать.

Удачный шахматный ход.

Роль пешки в шахматах.

Пробное занятие: Правильно расположить доску, нижнее правое поле должно быть белого цвета. Разместите на шахматной доске только пешки. Цель игры – переместить их на последнюю линию половины соперника. Альтернативный вариант для разнообразия: кто сможет переместить свою пешку на последнюю горизонталь противоположного поля первым.

7. Спортивное метание ножа

Спортивное метание ножей — это спортивная дисциплина, имеющая собственный статус, перечень правил, упражнений, дистанций, а также требований к метательному ножу. Цель метания — поразить цель, обозначенную мишенью.

Факты из истории: В нашей стране спортивное метание ножей берет свое начало в 1996 г. от такой дисциплины, как Русский бой (с 2008 г. это Универсальный бой) в качестве одного из упражнений. Впоследствии один из организаторов соревнований по универсальному бою С.П. Новиков получил патент на турниры по метанию ножей. Так и возникло отдельное направление.

Знакомство с видом спорта проходит в специально оборудованном спортивном зале. Педагог знакомит с данным направлением, показом и демонстрацией упражнений. Виды и характеристики метательных ножей

Спортивное метание ножей подразумевает использование специальных снарядов, отвечающих строго установленным требованиям. Ножи для метания отличаются от обычных, своей конструкцией. Гарды, а также упоры и накладки на рукоятке отсутствуют — это уменьшает вес ножа и повышает метательные качества. Рукоятка выполняется из металла и представляет собой продолжение режущей части. На ней могут быть отверстия, которые с целью улучшения баллистических характеристик и уменьшения веса снаряда. А еще в них можно вдевать шнурок для ношения ножа на поясе.

Требования к ножам для метания:

Общий размер — 26 см.

Длина лезвия – 15 см.

Вес – 285 грамм.

Для участия в турнирах принимаются ножи с маркировкой «Унифайт» и клеймом изготовителя. Ножи, используемые на турнирах, бывает 3-х основных видов:

1. Стальной «осетр». Чаще других встречаемый на состязаниях снаряд. У него изогнутое, заостренное с одной стороны лезвие, и металлическая рукоять, являющаяся продолжением клинка. По своей форме он напоминает осетра, что и обусловило его название.

2. «Лидер» — нож из стали с рукоятью, являющейся продолжением заостренной части. Узкое лезвие похоже на наконечник копья с односторонней заточкой. Центр тяжести снаряда смещен к клинку. Эти снаряды предпочитают начинающие спортсмены.

3. «Унифайт-Про». Это клинок, который производится в 2-х вариантах — для женщин и мужчин. Снаряд для прекрасного пола более легкий с тонким обухом. «Унифайт-Про» заточен с одной стороны и имеет изогнутое лезвие. Рукоять прямая, без накладок.

Практическое занятие: ОФП. В спортивном метании ножа, как и в любом другом виде спорта, разминка состоит из общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений.

- Упражнения для мышц кистей и пальцев.

- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);

- вращение кистей рук сжатых в замок;

- медленное сжатие пальцами рук теннисного мяча или резинового кольца;

- вращение гимнастической палочки вокруг оси лучезапястного сустава, во внешнюю и внутреннюю сторону;

- упор на кончиках пальцев, стоя наклонно к стене

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- отжимания в упоре лежа;

- вращение рук в локтевом суставе в различных направлениях;

- круговые вращения рук в плечевом поясе в различных направлениях;

Сгибание, разгибание и вращение рук с гантелями весом 0,5 кг.

Хватом на ширине плеч гимнастической палочки, опускание прямых рук за спину и обратно.

Во время разминки используются типовые упражнения для разминки ног, тазобедренных суставов, шеи, туловища и т.д. Благоприятное воздействие на организм спортсмена оказывают также бег, ходьба, плавание, любая двигательная активность.

8. Информационно-познавательная викторина «Атлас новых профессий». *Цель:* расширить кругозор учащихся о современных профессиях, их представителях о профессиях будущего

Задачи мероприятия:

- активизировать внутреннюю мотивацию профессионального самоопределения;

- развивать познавательную компетентность в мире профессий в игровой форме;

- знакомство с «Атласом новых профессий».

Оснащение:

- «Атлас новых профессий»;

- компьютер и мультимедийный проектор для демонстраций видеопрезентации;

- распечатки с заданиями и бланками;

- листы для экспертной оценки.

9. Экскурсия в спортивную школу «Победа». *Цель экскурсии:* расширить представление детей о спортивных видах спорта, о профессиях,

связанных с физическим воспитанием, мотивировать стремление заниматься спортом.

Показать разнообразие спортивных площадок и оборудования для занятий спортом.

Заключение: Результатом проекта сезонной школы «От игры к профессии» станет организация интересного, содержательного каникулярного отдыха в сочетании с активной спортивной деятельностью детей и подростков в условиях работы профильной смены, их участие в значимых практических мероприятиях физкультурно-спортивной направленности. Вся работа выстроена с учетом педагогической поддержки для становления индивидуальной личности подростка, в познании себя, для максимального выявления и использования опыта каждого.

Вывод: Личностную значимость дети приобретают лишь в процессе деятельности, в ходе их практического применения. Именно в коллективной спортивной деятельности возникает ответственность по отношению друг к другу, умение сопереживать, помогать, радоваться за свой успех и успех товарища по команде.

Список литературы

1. Атлас новых профессий. (Агентство стратегических инициатив. Сколково), Москва, 2014.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
3. Всё о спорте [Текст] / авт.-сост. Г. Михалкин. – М.: Астрель: АСТ, 2000. – 155 с.: ил. – (Для мальчиков).
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
6. Попова, Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки: моногр. / Г.П. Попова. - Москва: ИЛ, 2016. - 575 с.
7. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
8. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.