

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска

«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Дзержинский»

Дополнительная общеобразовательная
программа
«ВМЕСТЕ»

2024 г.

Пояснительная записка

«Вместе» - Примерная основная общеобразовательная программа дополнительного образования (далее – Программа), разработка которой осуществлена в соответствии с ФЗ «Об образовании». Программа определяет обязательную часть основной общеобразовательной программы дополнительного образования детей от 4 до 8 лет, предусматривающую совместные занятия вместе с родителями детей (или их законными представителями) на начальном этапе обучения по художественной гимнастике, спортивной аэробике, настольному теннису и хоккею, обеспечивающую достижение воспитанниками физической и психологической готовности к прохождению программы обучения по избранному виду спорта и является программным документом, на основе которого каждое спортивное отделение по видам спорта (группа) самостоятельно разрабатывает, утверждает и реализует учебный план

Многочисленные исследования, проведенные учеными разных стран, показывают, что в физкультурно-спортивной деятельности заключены огромные возможности для позитивного воздействия на физические и духовные способности людей, их взаимоотношения между собой, для формирования и развития человеческой культуры, а значит, для ее использования в системе воспитания детей и молодежи. Спорт обладает огромными интегративными и коммуникативными возможностями. Участие в совместных тренировках и соревнованиях при определенных обстоятельствах порождает у самых разных людей сильное чувство общности, дружбы, товарищества, сотрудничества и принадлежности к коллективу. Он объединяет всех участников образовательного процесса (тренера-детей-родителей) учебной группы независимо от их профессии, образования, расовой и религиозной принадлежности. Тем самым он служит как бы связующим звеном между различными поколениями. Физическое воспитание в единстве с нравственным, эстетическим и интеллектуальным воспитанием приобретает значение одного из основных факторов всестороннего развития личности. Нарастающее усложнение структуры общества привело к тому, что в системе физического воспитания

- меняются задачи, содержание, стиль, формы и средства физического воспитания;
- физическое воспитание распространяется от элитарных слоев населения к более низшим и охватывает все большее количество возрастных групп (от детей до взрослых).

Физическое воспитание как социальный институт включает в себя:

- совокупность семейного, социального, коррекционного физического воспитания;
- набор социальных ролей: воспитуемые, воспитатели, волонтеры, члены семьи, администрация, руководители и т.п.

- организации спортивной направленности различных типов и видов;
- и т.д.

Физическое воспитание как социальный институт имеет определенные функции в общественной жизни:

- создание условий для относительно целенаправленного развития членов общества и удовлетворения ими ряда потребностей в процессе физического воспитания;
- подготовка необходимого для функционирования и устойчивого развития общества «Человеческого капитала», способного и готового к социальной мобильности;
- способствование интеграции стремлений, действий и отношений членов общества и относительной гармонизации интересов половозрастных, социально-профессиональных и этнографических групп;
- адаптации членов общества к меняющейся социальной ситуации.

В условиях радикальных изменений всех аспектов нашей жизни всё очевиднее становится значение семейного воспитания. Как известно, наиболее сильное воздействие на развитие ребёнка, и, прежде всего духовно-нравственное развитие, оказывает социальный опыт, приобретённый в семье. Семья – воспитательный коллектив, воспитание – её важнейшая функция, которую она выполняет вместе со школой. В связи с этим приобретает особую актуальность проблема педагогического просвещения, повышения общей, педагогической и спортивной культуры родителей. Пропаганда педагогических знаний должна отражать процессы, происходящие сейчас в образовательно-воспитательной системе: демократизацию, гуманизацию воспитания, нацеленность воспитания на личность, её потребности и интересы, общечеловеческие ценности, обращение к прогрессивным традициям народной педагогики. Это сократит отрыв семьи от школы, повысит воспитательный потенциал семьи, включит семью в систему воспитательных институтов в соответствии с особенностями современного этапа развития образования. Система педагогического просвещения должна быть сориентирована на решение стратегической задачи – коренной перестройки воспитания подрастающего поколения через изменение отношения родителей к этому воспитанию и его результативности.

Цель создания программы: содействие социализации детей и взрослых через формирование такой ценности, как обеспечение ответственности за собственное физическое здоровье через занятия спортом. Помощь родителям в исполнении ими функций воспитателей собственных детей, родительских функций.

Программа призвана:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей и взрослых.
2. Воспитания поколения, способного противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.).
3. Ознакомить родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого отделением по виду спорта, обусловленного необходимостью выработки единых требований, общих принципов, определения цели и задач физического воспитания, отбора его содержания и организационных форм и учебно-воспитательном процессе избранного вида спорта.
4. Формирование у детей на начальном этапе обучения способности адаптироваться к дальнейшим занятиям спортом и противостоянию повышенным стрессовым нагрузкам.
5. Проведению досуговой деятельности семьи.
6. Более эффективно социально и физически реабилитировать инвалидов.

Приоритетные направления работы

1. Диагностика семей.
2. Ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-тренировочного процесса, организуемого в отделении по виду спорта.
3. Психолого-педагогическое просвещение родителей.
4. Вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность.
5. Корректировка воспитания в отдельных семьях учащихся.
6. Взаимодействие с общественными организациями родителей.
7. Вовлечение родителей и общественности в управление школой.

Формы работы

1. Анкеты, беседы, опросы, тесты.
2. Родительское собрание, беседы.
3. Совместные учебно-тренировочные занятия по плану каждого отделения по виду спорта.
4. Совместные праздники и другие формы внеурочной деятельности, совместные показательные выступления, дни творчества для детей и их родителей, открытые учебно-тренировочные занятия, шефская помощь, помощь в укреплении материально-технической базы учебной группы, родительские собрания.
5. Круглые столы, родительские конференции, вечера вопросов и ответов, тренинги, индивидуальные консультации.
6. Посещения семей, подготовка общешкольных и групповых праздников, заседания родительских комитетов.

7. Совет школы, советы в отделениях по видам спорта, групповые родительские комитеты.

Участники программы.

Учащиеся, администрация, родители (законные представители) учащихся, тренеры-преподаватели, общественные организации.

В отдельных случаях привлечение детского психолога, социального педагога, классного руководителя.

Практическая часть

1. Диагностика семей необходима т.к. воспитательные возможности семьи во многом определяются характером отношений, сложившимся между родителями и детьми. Зная внутренний мир своего ребёнка и чутко откликаясь на его проблемы, родители тем самым способствуют формированию его личностных качеств. Поэтому одной из важнейших задач тренера-преподавателя является постоянное и всестороннее изучение характера отношений, складывающиеся между учащимися и их родителями, методическая и практическая помощь в построении позитивных взаимоотношений в семье между детьми и взрослыми. Данная программа предлагает диагностировать семьи по следующим критериям:

№	Основание	Типы семей
1.	По стажу	Молодожёны, молодая семья, среднего супружеского возраста, пожилая супружеская пара
2.	По количеству детей в семье	Однодетные, малодетные, многодетные
3.	По составу семьи	Неполная, полная, сложная
4.	По типу главенства в семье	Эгалитарная (равноправная), патриархальная, матриархальная

5.	По семейному быту, укладу, направленности	Детоцентрическая, семья-отдушина, семья, ориентированная на здоровье, режим, порядок, бивуачная семья
6.	По качеству отношений	Счастливые, благополучные, устойчивые, проблемные, конфликтные, социально неблагополучные, дезорганизованные семьи
7.	По крепости связывающих уз	Крепкие, распадающиеся, распавшиеся
8.	По ценностным ориентациям	Потребительские, интеллектуальные, духовные, смешанные установки
9.	По отношению к норме	Идеальная – реальная, нормальная – аномальная

Характеристика типов семей

I тип семьи – социально здоровая и благополучная в воспитательном отношении семья. Однако, это не значит, что она не нуждается в педагогических рекомендациях. Социально здоровая, воспитательно-благополучная семья не вызывает особых затруднений в работе с ней. Следует обратить внимание на перспективы воспитательной деятельности данной семьи: создание условий для всестороннего развития личности ребёнка и формирование его творческой индивидуальности, постановку и определение его жизненных целей, изменения характера воспитания в связи с возрастным развитием ребёнка. Педагогические рекомендации по отношению к данному типу семьи должны иметь опережающий характер, предостерегать родителей

от возможных ошибок в воспитании, помогать им в исправлении недостатков ребёнка.

II тип семьи – социально здоровая, но неблагополучная в воспитательном отношении – пугается в рекомендациях, которые помогут ей изменить неблагоприятную воспитательную ситуацию, обусловленную разладом внутрисемейных отношений. Классный руководитель может помочь каждому из родителей осознать свою роль и ответственность в укреплении внутрисемейных отношений, показать пути сплочения семьи как коллектива, способного создать необходимое условие для развития ребёнка, основные направления повышения семейной педагогической культуры.

III тип семьи – социально нездоровая и неблагополучная в воспитательном отношении – требует особого внимания. В работе с ней нельзя ограничиваться только педагогическими рекомендациями. Большое значение имеет воздействие на микроклимат в семье, повышение ответственности за воспитание детей. Только на фоне всесторонних воздействий на семью можно говорить о путях повышения её педагогической культуры и надеяться на успех педагогической работы с ней.

IV тип семьи – социально нездоровая, негативная в воспитательном отношении – при всём её внешнем благополучии, представляет наиболее трудный объект для педагогического воздействия. Эта семья имеет искажённые представления о своих воспитательных функциях: родители сознательно воспитывают индивидуальные черты личности ребёнка, внушают ему искажённые представления о жизненных ценностях, прививая первостепенное значение материальным благам. Ко всем педагогическим рекомендациям родители относятся негативно. Поэтому здесь также требуется коренная перестройка психологии семьи, и, прежде всего, её мировоззренческих установок. В связи с этим и педагогические рекомендации направляются на перестройку сознания и мировоззрения, раскрытие жизненных целей и перспектив, как воспитанника, так и самих родителей.

Ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого школой, отделением избранного вида спорта, обусловленного необходимостью выработки единых требований, общих принципов, определения цели и задач воспитания, отбора его содержания и организационных форм в семейном воспитании и в учебно-воспитательном процессе школы. Так на первом родительском собрании тренер-преподаватель, только что набравший учебную группу, знакомит родителей с собственной жизненной и педагогической позицией, с целью, задачами, программой своей будущей деятельности, с планом воспитательной работы, со спецификой вида спорта, особенностями учебно-воспитательного процесса в нём, со школьными традициями, стилем и тоном отношений в избранном виде спорта.

Нормативная часть программы

Наименование и определение Программы содержат две противоположные, но не взаимоисключающие характеристики – «обязательность» и «примерность». Задачи, содержание, объем образовательных областей, основные результаты освоения Программы, подходы и принципы построения образовательного процесса отражают целевые и ценностные ориентиры семьи, общества и государства Российской Федерации в сфере дополнительного образования и являются обязательными составляющими реализации общеобразовательных программ дополнительного образования. Вместе с тем, каждое отделение по видам спорта (группа) свободно в выборе программных тем, форм, средств и методов образования с учетом индивидуальных особенностей видов спорта.

Программа основывается на положениях:

- 1) фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка;
- 2) научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного физкультурно-спортивного образования;
- 3) действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дополнительного образования.

Программа:

- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностными и личностными подходами к проблеме развития детей;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, анатомо-физиологических основ системы физического воспитания;
- отвечает принципу внутренней непротиворечивости выдвигаемых основных теоретических положений, формулируемых целей и задач, форм и методов работы;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса семейного образования в области физической культуры и спорта;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми и взрослыми;

- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;

- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов.

Наполняемость учебных групп. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальное количество учащихся на совместном занятии	Максимальное количество родителей на совместном занятии	Количество занятий в месяц	Продолжительность Занятия (мин)
Начальная подготовка	1	15	15	По плану отделений по видам спорта	90
	2	14	14		90

Годовой учебный план составляется каждым отделением и прилагается к данной программе.

3. Методическая часть программы.

Совместные учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется тренером с учетом его учебного плана на учебный год.

Документация планирования:

1. Программа;
2. Годовой учебный план;
3. Календарный план соревнований;
4. Расписание занятий;
5. Рабочий план на месяц;
6. Конспект урока;
7. Журнал учета работы.

4. Организационно-методические указания.

Для достижения цели, выполнения задач программы, тренер-преподаватель, планируя свою работу, должен:

1. Допуск родителей к занятиям осуществлять при предъявлении медицинской справки, разрешающей посещать занятия физической культуры, наличия спортивной одежды соответствующего образца (спортивный костюм + спортивная обувь), чистой и опрятной.
2. Создать условия для проведения регулярных ежемесячных занятий, (не нарушая учебный план подготовки обучающихся детей), подготовить дополнительные отдельные места для раздевания родителей, обеспечить всех занимающихся инвентарем, предусмотреть гигиенические нормы и требования для определенного количества обучающихся.
3. Обеспечить всестороннюю физическую подготовку занимающихся с учетом возрастных особенностей организма.
4. Укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена.
5. Учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей и взрослых.
6. Родители должны ознакомиться с расписанием совместных учебно-тренировочных занятий за месяц вперед.

4.1. Оздоровительная направленность занятий.

При планировании и реализации оздоровительной работы необходимо учитывать:

- вид спорта, направленность группы и имеющиеся условия;
- контингент воспитанников и родителей: особенности состояния здоровья и развития детей;
- наполняемость группы.

4.2. Основные направления психолого-педагогической работы:

- воспитание культуры здоровья.
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

4.3. Основные направления профилактической работы:

1. Профилактика травматизма.
2. Профилактика переутомления и обеспечение эмоционального комфорта.
3. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата:
 - исключение длительных статических нагрузок;
 - мониторинг правильности осанки;
 - включение во все совместные занятия работы по физическому развитию упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

4.4. Основные направления по становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании

1. Воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в парах, группе и на улице.
2. Развитие потребности ежедневно выполнять Утреннюю гимнастику, развитие умений самостоятельно использовать физкультурный инвентарь и простейшее физкультурное оборудование.

4.5. Основные направления по накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

1. Осуществлять процесс освоения детьми и взрослыми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.);
2. Учить сохранению правильной осанки в различных положениях;
3. Воспитывать потребность в правильном выполнении движений, развивать умение оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности.
4. Помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря.

4.6. Основные направления по развитию физических качеств:

1. Ориентации в пространстве; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости; По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям;
2. Согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность.
3. Развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности.
4. Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Чемпионатах, Олимпиадах.
5. Поддерживать социально-правовые проявления в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.
6. Элементарные навыки освоения комплексов гигиенической гимнастики, разминки.

5. Содержание учебно-тренировочных занятий.

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая подготовка).

Основные формы учебно-тренировочной работы на совместных занятиях:

- Групповые занятия (теоретические, практические);
- Тренировка по индивидуальному плану;
- Выполнение домашних заданий;
- Инструкторская и судейская практика;
- Участие в совместных показательных выступлениях.

Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки, игровой и т.д.

6.1. Примерная структура учебно-тренировочного занятия.

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| 1. Подготовительная часть – разминка | 15-25 минут |
| 2. Основная часть. | 60-50 минут |
| 3. Заключительная часть. | 10-15 минут. |

Теоретические занятия, практические занятия, общая физическая подготовка планируются каждым тренером-преподавателем самостоятельно, согласно программы по виду спорта, соответственно документам планирования.

Планируемые результаты освоения Программы

1. Родители и дети учатся совместному времяпровождению с пользой для здоровья.
2. Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками.
3. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья семьи.
4. Растет качество работы педагога по следующим параметрам:
 - Сохранность детей и родителей в группе в течение года;
 - Посещаемость занятий;
 - Улучшение двигательных качеств;
 - Активность и заинтересованность участников совместных занятий в здоровом образе жизни

Рекомендации тренерам-преподавателям по сотрудничеству с родителями:

1. Установите доброжелательные отношения с родителями. Помните, что для них сын или дочь – самые лучшие дети в мире.
2. Совместно с родителями выработайте единый взгляд на ребенка,

- основанный на доверии к его личности.
3. Определитесь в совместных требованиях к ребенку, не ущемляйте его прав и свободы.
 4. Выработайте оптимальный для ребенка режим нагрузок, как на тренировке, так и при выполнении домашних заданий.
 5. Постоянно информируйте родителей о процессе воспитания и успехах, продвижении в физическом развитии ребенка.
 6. Выявляйте причины дезадаптации ребенка к учебно-тренировочным занятиям и совместно с родителями стремитесь к их устранению.
 7. Организуйте просвещение родителей, стремитесь к повышению их физической культуры.
 8. Организуйте, если необходимо, коррекцию семейного воспитания для наилучшего развития индивидуальности ребенка.
 9. Привлекайте родителей к участию в совместной с детьми деятельности как в спортивной школе, так и вне ее.
 10. Помощником вам может стать родительский комитет, если вы станете единомышленниками.
 11. Анализируйте свои отношения с родителями с целью повышения воспитательного потенциала семьи.

Годовой план- график
Учёта учебных часов для групп начальной подготовки 1 г.о. по спортивной аэробике совместно с родителями (48 часов)

Виды подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Всего
Теория (минут)													5 10
1. Физ. культура и спорт в России	5	5							5				
2. Краткий обзор состояния и развития спортивной аэробики.													20
3. Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии.	5	5	5			5	5	5	5	5			25
4. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.			5					5		5			20
5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся				5	5								
6. Место занятий и инвентарь, оборудование	5	5											10
Итого: минут (часов)	15	15	10	5	5	5	5	10	10	10			90 минут (2 часа)
Практика (в минутах)													
1. Общая физическая подготовка.	100	100	100	100	95	95	100	100	95	90			975
2. Специальная физическая подготовка.	80	85	90	95	95	95	95	97	90	40			862
3. Инструкторская и судейская практика.	12	7	7	7	12	12	7		12	67			62
4. Экзамены, контрольные испытания													91
5. Спортивный праздник												90	90
Итого часов	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6		2	48 часов (2170 минут)