Государственное областное автономное общеобразовательное учреждение

«Центр образования, реабилитации и оздоровления»

Оздоровительно-образовательный комплекс «Звездный»

**Дополнительная общеразвивающая краткосрочная**

ПРОГРАММА

ПО ИГРЕ «ПЕТАНК»

спортивно – оздоровительного направления

Оздоровительно-образовательный комплекс «Звездный»

Срок реализации: 21 день

 Возраст детей: 8 – 18 лет

 Автор программы:

 инструктор физической культуры и спорта

 Бизяева С.А.

г. Липецк, 2017г.

**Пояснительная записка**

 *Где нет простора для проявления способностей,*

 *там нет способностей.*

 Людвиг Фейербах

 Дополнительная общеобразовательная краткосрочная программа по игре в петанк спортивно – оздоровительной направленности, предназначена для реализации в условиях лагерной смены детского оздоровительно – образовательного комплекса «Звездный».

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 во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. 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 волейбол.

Игра – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Действительно, нигде так не раскрывается ребёнок, как в играх. 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.

Данная программа по своей направленности является спортивно-оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительно-образовательного комплекса «Звездный».

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. № 124-Ф3;

– Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-Ф3;

– 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. № 2-ФЗ.

Актуальность программы

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

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность оздоровительно – образовательного комплекса «Звездный» направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Находясь в оздоровительно-образовательном комплексе «Звездный», 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 оздоровительно-образовательного комплекса «Звездный»;

• 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 волейбол, которые они в последствии 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 оздоровительно-образовательного комплекса «Звездный» 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 дополнительная общеобразовательная программа по игре в петанк является авторской. Целью ее создания является изменение содержания и методов обучения, направленных на организацию познавательной деятельности детей в летний период и поддерживающих деятельностный подход в образовании.

Краткосрочная программа предназначена для работы с детьми в рамках функционирования летнего оздоровительно – образовательного комплекса «Звездный» и позволяет учащимся пробовать свои силы в овладении игрой петанк для всех участников лагерной смены.

В данной программе петанк 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 игры в петанк.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, чтобы дети в процессе освоения правил игры в петанк закрепляли и совершенствовали полученные ранее двигательные умения и навыки, а так же улучшали свои физические качества. Учащиеся могут выступать в роли судей по проведению соревнований по игре петанк.

**Срок реализации** краткосрочной общеобразовательной программы 21 день.

В группы набираются дети, отдыхающие в загородном оздоровительно - образовательном комплексе «Звездный».

Возраст учащихся по программе 8 - 18 лет. Группы формируются в зависимости от возрастных особенностей и физической подготовленности участников спортивно – оздоровительных занятий.

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

Количество детей в группе 8 человек.

Продолжительность образовательного процесса – 21 день.

 Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря.

Режим занятий – ежедневно по 0,5 часа. Недельная нагрузка – 3,5 часа. Уровень обучения – ознакомительный.

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

Программа разработана с учетом запросов детей, их родителей, возможностей педагогов и оздоровительно – образовательного комплекса «Звездный».

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 игре петанк;

-приобретение двигательных умений и навыков игры в петанк.

**Личностные результаты**

***У учащихся 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.

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

***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****:*

* техникой игры в петанк;
* предупреждения травм и соблюдения правил техники безопасности при игре в петанк.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы занятий | Количествочасов | Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний: история возникновения игры в петанк, правила соревнований, техника безопасности на спортивно – оздоровительных занятиях по игре в петанк. | 30 мин. | 10мин. | 20 мин. |
| 2. | Техника игры в петанк. | 7,5 часов | - | 7,5 часов |
| 3. | Соревнования по игре в петанк. | 3 часа | - | 3 часа |
|  | ВСЕГО: | 11 часов | 10 мин | 11 часов |

|  |  |
| --- | --- |
| №П/П | СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ |
| 1. | Теоретическое ознакомление с игрой в петанк. Игра в петанк. |
| 2. | Игра в петанк. |
| 3. | Игра в петанк. |
| 4. | Игра в петанк. |
| 5. | Игра в петанк. |
| 6. | Игра в петанк. |
| 7. | Игра в петанк. |
| 8. | Игра в петанк. |
| 9. | Игра в петанк. |
| 10. | Игра в петанк. |
| 11. | Игра в петанк. |
| 12. | Игра в петанк. |
| 13. | Игра в петанк. |
| 14. | Общелагерные соревнования. |
| 15. | Соревнования по волейболу «ДЕТИ – ВЗРОСЛЫЕ» |

Программа включает в себя следующие направления работы:

I Спортивно-оздоровительное:

Занятия по волейболу (обучение игре в петанк).

II Соревновательное:

1.Проведение общелагерных соревнований по правилам игры в петанк.

**Формы и режим занятий**

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

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

**Практические занятия,** где дети осваивают игру в петанк.

**Игровые занятия, где дети в доступной игровой форме ближе знакомятся с правилами игры.**

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

Универсальный план работы с детьми

1. Ознакомление с правилами игры в петанк.
2. Игра в петанк.

Методическое обеспечение программы

1. Разметка для игры в петанк.

2. Комплект для игры в петанк.

**История и правила игры в петанк.**

### История игры петанк

История игры петанк, родиной которой считается французская провинция Прованс, насчитывает тысячелетия и уходит в античную эпоху. Как известно, еще в VI веке до нашей эры древние греки соревновались в метании камней на дальность. Римляне состязались уже и на точность, бросая камень или каменный шар как можно ближе к какому-либо предмету. Центурионы всячески поощряли это увлечение легионеров – ведь таким образом воины развивали глазомер, меткость и скоординированность движений. Победителей армейских соревнований даже награждали. Причем не только деньгами, но и отпуском домой. Так что усердия и спортивного азарта древнеримским игрокам было не занимать, и состязания превращались в первоклассное шоу, не хуже боя гладиаторов в Колизее.

Увы, с падением Римской империи подобные игры были надолго забыты. Лишь в XIII-XIV веках в Европе распространяется игра boules («шары»), похожая на античные забавы. Теперь шары были не каменные, а деревянные. Игра быстро завоевала массовую популярность. В нее играли сутки напролет. Секрет прост – играли на деньги. Феодальные власти и церковь не одобряли это повальное увлечение. В некоторых странах игру даже запретили под страхом крупных штрафов или телесных наказаний. Конечно, это было бессмысленно. Поэтому со временем власти выработали более реалистичную политику, запретив играть в общественных местах и солдатам во время несения караула.

10 простых правил

1. Петанк – это командная игра. В каждой команде может быть от 1 до 3 человек. В игре используется не более 12 шаров. Если команды состоят из одного или двух игроков, то каждый из них играет тремя шарами. Если в состав входят по три игрока, то каждый игрок такой команды играет двумя шарами. Но если желающих принять участие в игре набралось слишком много, вы смело можете выдать каждому и по одному «мячу» – а почему нет? Ведь, напомним, петанк – одна из самых демократичных игр в мире. Шары в наборах имеют свои отличительные знаки – насечки, поэтому не так сложно запомнить «свои», чтобы не перепутать их с шарами других участников.

2. Жребий определяет первенство броска. Затем победивший выбрасывает кошонет – деревянный шарик небольшого диаметра, входящий в набор для игры в петанк. Слово (от фр. сochonnet) переводится как «поросенок». Дети обычно бывают в восторге, когда узнают перевод, а многие именно так и продолжают называть кошонет – поросенком. В других странах маленький деревянный шарик может носить имя «джек», что, впрочем, смысла не меняет.

3. Если играть по строгим правилам профессионалов, принимающих участие в серьезных соревнованиях, то кидать как кошонет, так и шары нужно из круга диаметром 30 см. Но для любителей достаточно обозначить линию. Кинуть «поросенка» нужно примерно на расстояние 6–10 метров от черты, за которую игрокам нельзя заступать. Если кошонет улетел слишком далеко или, напротив, оказался слишком близко – его перебрасывают. Снова кинуть кошонет нужно и в том случае, если он оказался ближе чем 50 см от любого препятствия.

4. Затем любой игрок начинающей команды бросает свой первый шар, стараясь, чтобы он оказался как можно ближе к кошонету. Не заступая за черту!

5. После этого игрок второй команды становится на исходную позицию и тоже кидает свой шар, стараясь попасть максимально близко к кошонету или же выбить шар оппонента (то есть сделать так, чтобы «мяч» соперника откатился подальше от цели).

6. Следующий бросок делает та команда, чей шар оказался дальше от кошонета. Игроки ее должны продолжать бросать свои шары до тех пор, пока один из «мячей» не станет ближе к кошонету, чем шар противника. Как только это удалось – ход переходит к другой команде.

7. Дальше процесс игры происходит так: шары всегда бросает та команда, чей наиближайший к поросенку шар дальше. Если у одной из команд не осталось шаров для броска, то другая бросает свои, стараясь разместить их как можно ближе к кошонету. Ситуация, когда команде пришлось «сбросить» все свои шары, стараясь переиграть ближайший «мяч» соперников, не редкость. Азарт же возникает еще и потому, что вы можете выбить (пододвинуть) как шар соперника, так и сам кошонет и тем самым в корне изменить положение шаров на поле. Раунд считается законченным, когда обе команды бросили все свои «мячи». За каждый раунд команда-победительница получает очки.

8. Подсчет очков в раунде. Определяется шар, максимально близко расположенный к кошонету. Это автоматически выделяет команду победителя в данном раунде. А вот сколько очков будет у нее выиграно, зависит от положения остальных шаров на поле. Если следующим после шара победителя максимально близко к «поросенку» лежит шар игроков другой команды, то команда победитель получит только 1 очко. Если следующий «мяч» – той же команды, то 2 очка, если три ближайших к кошонету шара принадлежат одной команде – она получит сразу 3 очка! Вторая команда при любом раскладе шаров не получает ничего. Очки в раунде зарабатывает только та команда, чей шар – наиближайший к кошонету. Это важный момент, с которым у новичков возникает путаница. Даже если два других ближайших к «поросенку» шара принадлежат второй команде, она двух очков не получает!

9. Итак, количество выигранных одной из команд очков определено. Играем следующий раунд, в нем, как и во всех других, кошонет бросает выигравшая в предыдущем тайме команда. Обычно каждый раунд начинается с противоположной стороны поля – команды переходят на другую сторону площадки и там вычерчивают круг для бросков или определяют линию, за которую нельзя переступать. Игра ведется до 13 очков. Кстати, правило каждый раз переходить на другую сторону – отличный способ не заскучать, а также равномерно загореть. Ведь, согласитесь, плохо, когда солнце все время светит в лицо или спину.

10. Позаботьтесь о том, чтобы площадка во время игры оставалась достаточно ровной. Шару не должно ничего мешать катиться. На профессиональных площадках с этой целью используют различные приспособления для выравнивания. Однако по самым экстремальным провансальским правилам играть можно и на неровной поверхности, что, по мнению провансальцев, только добавляет интереса к игре.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Рулетка или кусок веревки – неотъемлемый атрибут игры в петанк. Потому что зрительно определить, какой «мяч» ближе к цели, а какой дальше, бывает непросто. Иначе споров и обид игрокам не избежать.*  |