


Администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Республики Коми

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Часовская средняя общеобразовательная школа»
«Часса шӧр школа» муниципальной велӧдансьӧмкуд учреждение

СОГЛАСОВАНО


зам. директора по ВР
Игнатов В.П.

УТВЕРЖДАЮ


директор Карманова Е.И.
Приказ № 203 от
«31» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпийцы»

Физкультурно - спортивная направленность

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Программу разработал: Размыслова В.Н.

Часово
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная программа «Олимпийцы», разработана в рамках физкультурно-спортивной оздоровительной направленности, в соответствии с ФГОС ДО и ориентирована на использование примерной программы «От рождения до школы». Программа составлена с учетом межпредметных связей по областям: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

Актуальность программы.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между 5 соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Олимпиец».

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

1. Укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг).

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
2. Воспитывать положительные черты характера;
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы
дополнительного образования**

Личностные результаты:

- обучающиеся активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- будут проявлять положительные качества личности и научатся управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- будут проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- научатся находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности во время занятий физической культурой;

Предметные результаты:

- научатся измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- научатся организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- научатся выполнять технические действия из базовых видов спорта (легкая атлетика, лыжи), применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Отличительные особенности программы

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для воспитанников ДОУ 5-7 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Формы и режим занятий:

Продолжительность занятия - 1 час в неделю - 34 учебных часа в год. Занятия проводятся с сентября по май. Продолжительность занятий для детей 5-6 лет -25 мин; для детей 6-7 лет – 30мин., в соответствии с возрастом ребенка, в первой половине дня. Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочные занятия (очная форма).

Материально-техническое оснащение Программы:

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой

целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

Программа дополнительного образования детей «Олимпиец» соответствует уровню дошкольного образования физкультурно- оздоровительной направленности, а также учитывает принципы построения содержания:

принцип доступности - учёт возрастных особенностей; адаптированность материала возрасту детей;

принцип систематичности и последовательности - постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;

принцип преемственности – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;

принцип динамичности - интеграция программы в разные виды деятельности.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие условия:

- четкое планирование учебно-тренировочной работы и наличие учебно-тематического плана;
- наличие спортивного зала 18×9 м;
- наличие следующего инвентаря и оборудования и его соответствие технике безопасности:
 - мячи волейбольные – 10 штук;
 - мячи набивные (1 кг) – 10 штук;
 - мячи баскетбольные – 10 штук;
 - мячи футбольные – 5 штуки;
 - мячи теннисные – 10 штук;
 - фишки – 10 штук;
 - гантели – 10 пар;
 - гимнастическая стенка;
 - гимнастические скамейки – 3-4 штуки;

- гимнастические маты – 3 штуки;
- кольца баскетбольные – 2 штуки;
- скакалки – 10 штук;
- рулетка – 1 штука;
- секундомер – 2 штуки;
- насос ручной – 1 штука;
- комплект лыж – 10 штук;
- велосипеды – 5 шт.

Содержание программы

1. Основы знаний.

Правила техники безопасности во время занятий.

2. Легкая атлетика.

Ходьба, ходьба в обычном в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег на короткие и средние дистанции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие, прыжки в длину, метание мяча.

3. Спортивные и подвижные игры

Футбол:

Ведение мяча. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой. Передачи мяча правой и левой ногой. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Удары по неподвижному мячу. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Подвижные игры:

Игры «Волна»; «Пустое место»; «Мяч капитану»; «Мышеловка»; «Точно в мишень»; «Море волнуется»; «Чай – чай выручай», эстафеты с предметами и без.

Коми национальные игры:

«Построй чум»; «Метание чурки через баньку»; «Прыжки через нарты».

4. Лыжная подготовка

Повороты, ступающий шаг, скользящим шагом, попеременным ходом, спуск с горы в основной стойке, подъем «лесенкой», игры на лыжах, непрерывное передвижение до 500 метров.

6. Общая физическая подготовка

Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Силовые упражнения. Езда на велосипеде. Прыжки на скакалке.

7. Итоговой аттестацией служит диагностика физической подготовленности дошкольников.

Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей.

Результаты диагностики физической подготовленности оцениваются по ориентировочным показателям физической подготовленности детей 6-7 лет (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916), с учётом особенностей детей ДОУ.

№	Наименование показателя	5-6 лет	5-6 лет	6-7 лет	6-7 лет
		М	Д	М	Д
1	Челночный бег 3*10	8,0-7,4	8,5-7,7	7,2-6,8	7,5-7,0
2	Длина прыжка с места (см)	100-140	90-140	130-155	125-150
3	Броски набивного мяча из-за головы стоя	175-300	170-280	220-350	190-330
4	Подъем туловища за 30 сек	10-12	8-10	12-14	19-12
5	Наклон туловища вперед из положения стоя	4-7	7-10	5-8	8-12
6	Бег на дистанцию 30 м	7,0-6,3	7,5-6,6	6,2-5,7	6,5-5,9

Учебный план кружка «Олимпиец»

п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	-	1	Вводный
2.	Легкая атлетика	-	8	8	Техническая подготовка
3.	Подвижные и спортивные игры	-	8	8	Техническая подготовка
4.	Лыжная подготовка	-	8	8	Учебно – тренировочные игры
5.	Общая физическая подготовка		8	8	Текущий
8.	Итоговая аттестация	-	1	1	Итоговый
	Итого	1	33	34	

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Практика	Теория
1	Правила техники безопасности во время занятий.		1
2	Ходьба. Упражнения на верхний плечевой пояс.	1	
3	Ходьба в обычном в равномерном темпе до 500 м.	1	
4	Ходьба в быстром темпе до 800 м. Прыжки на скакалке.	1	
5	Бег на короткие дистанции.	1	
6	Игры «Волна». Упражнения на нижние конечности.	1	
7	Эстафеты с мячами.	1	
8	Ведение мяча. Игра футбол.	1	
9	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой.	1	
10	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой змейкой, восьмеркой.	1	
11	Передачи мяча правой и левой ногой. Упражнение с гимнастическими палками.	1	
12	Передвижение ступающим шагом.	1	
13	Передвижение скользящим шагом. Игра «Нападение акулы»	1	
14	Повороты на месте. Эстафеты на лыжах без палок.	1	
15	Попеременный ход. Игра «Слалом».	1	
16	Подъем «лесенкой». Игра «Воротники».	1	
17	Передвижение на лыжах до 500 м.	1	
18	Передвижение на лыжах до 800 м.	1	
19	Передвижение на лыжах до 1000 м.	1	
20	«Построй чум». Строевые упражнения.	1	
21	«Метание чурки через баньку». Строевые упражнения.	1	
22	«Прыжки через нарты». Прыжки на скакалке.	1	
23	Акробатические упражнения. Эстафеты по кругу.	1	
24	Игра «Мышеловка». Силовые упражнения.	1	
25	«Точно в мишень». Прыжки на скакалке.	1	
26	Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.	1	
27	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Упражнение с гантелями.	1	
28	Удары по неподвижному мячу.	1	
29	Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1	
30	Езда на велосипеде. Прыжки на скакалке.	1	
31	Бег на короткие дистанции. Выполнение команд «На старт, Внимание, Марш». «Чай – чай выручай»	1	
32	Езда на велосипеде. Строевые упражнения.	1	
33	Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча.	1	
34	Итоговая аттестация.	1	

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1983
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1981
3. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. « Физкультура и спорт», 1998.
4. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение»
5. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москвы. 2011.
6. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва « Физкультура и спорт». 1965
7. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
8. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина, С.А. Полиевского М.М. «Физкультура и спорт». 2000г.