


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
Детский оздоровительно-образовательный центр
«Волжский берег»

Принята на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 11.01.2021 г	Утверждено: Директор МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег»  Приказ №07-О/Д от 11.01.2021 г
---	---



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный олимпиец»**



Нормативный срок реализации 21 день возраст детей - 7-11 лет

Автор-разработчик: директор Назарова М.А.

с. Сомовка 2021 г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана для занятий с детьми в возрасте 7-12 лет. Программа рассчитана на 9 занятий за смену. Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. В процессе её освоения обеспечивается формирование у школьников целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Программа «имеет физкультурно-спортивную направленность».

Занятия оздоровительной направленности являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я - концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников - это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию - основную и

дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы.

Цели и задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;

- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- правила проведения спортивных игр;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- играть в спортивные подвижные игры;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: показатели физического развития, оздоровления за смену.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие	1 час
2.	Основы знаний. Комплекс упражнений. Спортивные игры.	1 час
3.	Основы здорового образа жизни. Школа мяча. Игра «Два мяча»	1 час
4.	Школа мяча. Игра «Волейбол»	1 час
5.	Школа мяча. Игра «Пионербол»	1 час
6.	Контрольное испытание «Малые Олимпийские игры»	1 час
7	Спортивные игры . Футбол	1 час
8.	Спортивные игры. Игра «Настольный теннис»	1 час
9.	Упражнения на выносливость. Занятия на тренажерах. Контрольные испытания «Силовое многоборье»	1 час
	Итого	9 часов

Содержание программы

Тема №1. Вводное занятие (1 час).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья.

Тема №2. Основы знаний. Комплекс упражнений. Спортивные игры.

Тема №3. Основы здорового образа жизни. Школа мяча. Игра «Два мяча»

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Два мяча»

Тема №4. Школа мяча. Правила волейбола.

Тема №5. Школа мяча. Правила пионербола.

Тема №6. Контрольное испытание «Малые Олимпийские игры»

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Удочка», «Казаки разбойники».

Тема №7. Спортивные игры. Футбол

Тема № 8. Спортивные игры. Игра « Настольный теннис»

Тема №9 Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Занятия на тренажерах.

Промежуточная аттестация – малые олимпийские игры(приложение 1)

Итоговая аттестация: общелагерные соревнования «Пять колец» (приложение 2)

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП игры;
- занятия оздоровительной направленности;

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- спортивный зал;

- спортивные тренажеры, уличные спортивные тренажеры,
- волейбольная площадка, футбольное поле,
- веранда для настольного тенниса,
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (спортивные маты, мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, футбол. мячи, волейбольные мячи, кубики, кегли, столы и инвентарь для настольного тенниса).

Список литературы

1. А.Ю. Мистюрина «Движение - жизнь!» ВДЦ «Орленок», 2017 год
2. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портной. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения». Москва АСАДЕМА 2004 г;
3. О.П. Кузин «Азбука основ настольного тенниса» , Нижневартковск, 2019 г.
4. Г.П. Коняхина «Народные игры для детей школьного возраста» г Челябинск, издательский центр «Уральская академия», 2014 г
5. Е.В. Колосова «Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей» г Саратов, ИЦ «Наука», 2018 г.
6. Н.А. Федорова «Физическая культура. Подвижные игры» 5-8 класс, издательство Москва, 2016 г
7. Н.А. Федорова «Физическая культура. Подвижные игры» 1-4 класс, издательство Москва, 2016 г
8. О.В. Ларина «Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста» , г Саратов, 2-19 г.
9. Т.А. Михайлова «Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях» г Челябинск, 2020 г.