



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа № 107»

Рассмотрена на педсовете
Протокол № 6
« 30 » 08 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКДОУ «Школа №107»
Е.А.Хорошева
2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Олимпиец»

Возраст обучающихся: с 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Махнова Юлия Владимировна
педагог дополнительного образования

Нижний Новгород
2018

Пояснительная записка

Содержание дополнительной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В программе предусмотрено, уделить большое внимание, на разучивание и совершенствование тактических приёмов разных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами различных игр во внеурочное время.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель: эффективное использование здоровья сберегающей деятельности в образовании учреждения

Задачи программы:

образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- формирование гармонически развитой личности обладающей высоким уровнем резерва здоровья;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является долгом перед обществом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры

воспитательные:

- выработка у учащихся должной формы поведения, помогающей избежать опасностей для жизни и здоровья;
- воспитание потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- организация режима дня учащихся

развивающие:

- развитие физических, психических, когнитивных, социальных способностей;
- сохранить (восстановить) душевное здоровье и эмоциональное благополучие детей;
- помочь каждому ребёнку реализовать свой творческий потенциал;
- развить творческую активность учащихся

Дополнительная программа «Олимпиец» рассчитана на детей 7-12 лет.
Программа включает в себя теоретическую и практическую работу.
Занятия групповые, один раз в неделю по 1 часу.
Программа рассчитана на 1 год.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Знания:

знать о причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения, о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Умения:

правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, организовывать и проводить самостоятельные занятия, уметь взаимодействовать со сверстниками во время занятий.

Способы определения результативности: презентации, показательные выступления перед родителями и учащимися.

Формы и методы подведения итогов.

Наблюдение и анализ заболеваемости среди учащихся, посещающих отделение дополнительного образования. Сравнение в динамике.

Учебно-тематический план.

№ п./п.	Содержание	Количество часов теории	Количество часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Лёгкая атлетика с элементами игры	1	5	6
2.1	Праздник «Быстрее, выше, сильнее!»	-	2	2
3	Гимнастика (упражнения на формирование правильной осанки)	1	4	5
4	Подвижные игры			
4.1	Подвижные игры и игровые задания с баскетбольными мячами	1	8	9
4.2	Варианты игры в «Пионербол»	1	8	9
4.3	Обучение подвижным играм (бадминтон)	1	4	5
5	Заключительное занятие Спортивный праздник «Королевство волшебных мячей»	-	1	1
	Итого	6	32	38

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство с группой. Беседа о режиме и правилах работы объединения. Знакомство с программой на год. Показать результаты выступлений учащихся (грамоты, кубки, фотографии). Общие сведения по правилам безопасности занятий, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения при террористических атаках.

2. Лёгкая атлетика с элементами игры.

Различные виды ходьбы:

обычная, на носках, на пятках, прогнувшись, с высоким подниманием бедра, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, спиной вперёд, приставным шагом, с изменением направления, с преодолением препятствий, с изменением длины и ширины шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпу.

Бег:

обычный, широким шагом, коротким, средним и длинным шагом. С высоким подниманием коленей, с захлёстыванием голени назад, с выбрасыванием прямых ног вперёд, спиной вперёд, с изменением направлений, в разных построениях, с дополнительными заданиями, с изменением направления, челночный бег, равномерный бег на выносливость в сочетании с ходьбой, равномерный по выносливости бег до 6 минут. Старт высокий, низкий. Разгон.

Подвижные игры с элементами ходьбы и бега:

«Стоп», «Ловушки», «Перемени предмет», «К своим флажкам», «Цвета», «Запрещённое движение», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Перемена мест», «Великаны и карлики», «Ходьба гуськом», «Лётчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Кто лишний», «Гуси-лебеди».

Прыжки:

на месте, с движением, на одной ноге, в высоту, в длину, с продвижением, с поворотом на 90 и 180 градусов, многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствия, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте.

Подвижные игры с элементами прыжков:

«Попрыгунчики – воробушки», «Охотники и зайцы», «Пингвины», «Лягушка и цапля», «Прыгни – повернись», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте».

Упражнения в равновесии:

ходьба по скамейке с различными положениями рук, ходьба с предметами и заданиями, ходьба по наклонной доске, повороты в полу приседе, продвижение вперёд с закрытыми глазами, с предметами, приставными шагами вперёд, с высокими подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

Подвижные игры с элементами равновесия:

«Канатоходец», «Переправа», «Разойдись- не упади», «С кочки –на кочку», «Через ручей», «Не оставайся на полу».

Лазанье:

по гимнастической скамейке, подползание под шнур, лазание по гимнастической стенке, перелезание через предметы, подлезание и пролезание в приседе без помощи рук вперёд, боком.

Подвижные игры с элементами лазания:

«Проползи-не урони», «С мячом под дугой», «Перелёт птиц», «Пожарные на учении», «Ловля обезьян», «Медведь и пчёлы», «Раки», «Смелые верхолазы», «Кто скорей через обручи к флажку».

Метание:

с места, на дальность, в цель, из-за головы, в корзину, перебрасывание. Одной рукой, ловля мяча, удары мяча о землю.

Подвижные игры с элементами метания:

«Охотники и зайцы», «Кто самый меткий», «Ловишки с мячом», «Мяч через сетку», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

3. Гимнастика (упражнения на формирование правильной осанки)

Строевые упражнения:

ориентировка самих учащихся – слева, справа, сверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в шеренгу, в колонну, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180, 270 и 360 градусов прыжком, расчёт по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

основные положения туловища (стоя, лёжа, сидя), рук и ног. Сочетание движений ног, туловища с движениями рук, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений.

Акробатические упражнения:

группировка в приседе, сидя, группировка, лёжа на спине, перекаты назад-вперёд.

Силовые упражнения:

подтягивание, отжимание, с сопротивлением, висы на руках.

Подвижные игры:

Эстафеты по методу круговой тренировки, «Бабочка», «Деревья качаются», «Дровосек», «Гусиный шаг», «Обезьянка», «Хоровод», «Шире круг», «К своим флажкам».

4. Подвижные игры.

4.1 Подвижные игры и игровые задания с баскетбольными мячами.

Стойка баскетболиста. Передвижение приставными шагами (лицом вперёд, влево, вправо). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди. Броски мяча с места в кольцо. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, остановка, поворот, передача или бросок в кольцо или партнёру.

Подвижные игры:

«За мячом», «Поймай мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч - водящему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перестрелка», «Ловец с мячом», «Мяч – ловцу», «Ведение мяча парами», эстафеты с мячом, «Послушный мяч», «Гонка мячей», «Кого назвали – тот ловит»

4.2 Варианты игры в «Пионербол»

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнёру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Подача мяча через сетку.

Подвижные игры:

«Перекажи мяч», «Передал -беги», «Перебрось мяч», «Мяч -соседу», «Поймай мяч».

4.3 Обучение подвижным играм (бадминтон).

Ознакомление с элементарными правилами игры.

5 Заключительное занятие.

Подведение итогов за год. Сравнить анализ заболеваемости учащихся на начало и конец учебного года.

Проанализировать наблюдение и сделать выводы по сохранению здоровья ребят.

Спортивный праздник «Королевство волшебных мячей».

Пожелания и рекомендации.

Содержание программы
Методическое обеспечение программы

Тема или раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Беседа, объяснение, рассказ, просмотр презентации.	Компьютерная презентация.	
Лёгкая атлетика с элементами игры	Объяснение педагога, беседа, просмотр презентации.	Аудио записи, видеоматериалы, спортивный инвентарь.	Праздник
Гимнастика (упражнение на формирование осанки)	Объяснение педагога, показ. Прослушивание аудиозаписей и просмотр видеоматериалов.	Аудио записи, спортивный инвентарь.	Показательные выступления
Подвижные игры	Объяснение, показ. Беседа. Показ видеоматериалов.	Видеоматериалы, спортивный инвентарь.	Праздник
Заключительное занятие	Беседа, просмотр презентации.	Компьютерная презентация.	Спортивный праздник

Литература для педагога.

1. Спортивные праздники круглый год. Москва – Ростов-на-Дону. 2005 год.
2. Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение» 2005 год.
3. Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Москва «Владос» 2002 год.
4. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. Москва 2006 год
5. Ритмические упражнения (гимнастика, хореография и игры). Москва «Дрофа» 2004 год
6. Журнал «Физическая культура в школе»
7. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Москва, 2004 год

Литература для детей.

1. Спорт: игры, игроки и зрители. Москва, 1994 год.
2. Путешествие в страну игр. СПб, 1998 год.
3. Твой Олимпийский учебник. М., 2007 год
4. В.И. Лях. Мой друг - физкультура. Москва «Просвещение», 1999 год.