

Ингольская средняя общеобразовательная школа
филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Ивановская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

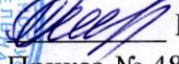
заместитель директора по УВР
Ингольской СОШ
филиала МБОУ Ивановской СОШ

 Захарова С.Б.



УТВЕРЖДАЮ

директор Ингольской СОШ филиала
МБОУ Ивановской СОШ

 Романова Т.А.
Приказ № 48-ОД от «05» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Юные олимпийцы»

Возраст воспитанников – 7-10 лет
Срок реализации – 1 учебный год

Педагог дополнительного образования
Кириллов Сергей Фёдорович

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности реализуется в кружке «Юные олимпийцы».

В отечественной педагогике накоплен большой опыт социализации подростков. Пионерские дружины и комсомольские активы, тимуровцы и юные следопыты – далеко не полный перечень разных форм, направленных на формирование и развитие социальных и, главным образом, политических взглядов подростков. Вот только лишены они были одного, и самого главного - собственного желания и возможности выбора.

Ушедшие в прошлое старые формы организации досуга обучающихся и изменившаяся социально-экономическая обстановка в стране, требовало появления новых подходов и методов активизации подростков.

Именно поэтому появления новых форм вовлечения подростков в социальную активность, призвано способствовать формированию и совершенствованию политической и социальной компетентности подрастающего поколения.

Цели программы:

1. Оказать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей.

2. Апробация новых форм организации занятости детей для развития их самостоятельной познавательной деятельности, профилактики вредных привычек, воспитания здорового образа жизни.

3. Развитие спортивного движения, формирование позитивных установок учащихся на спортивную деятельность.

Для достижения поставленной цели в процессе изучения курса дополнительного образования необходимо решать следующие **задачи**:

1. Показать преимущества здорового образа жизни на личном примере.

2. Пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.)

3. Сформировать сплоченный деятельный коллектив.

4. Создать условия, позволяющие обучающимся своими силами вести работу, направленную на снижение уровня потребления алкоголизма, табакокурения в подростковой среде. Предоставлять подросткам информации о здоровом образе жизни;

5. Создать механизм работы с окружающим социумом, через создание социально-поддерживающих сетей сверстников и взрослых для детей и семей «группы риска».

Воспитанники спортивной секции (в возрасте от 12-18 лет) - это не только ребята из благополучных семей, но и те, которые находятся в группе риска. Главное здесь - активная жизненная позиция, ответственность и высокая цель.

Сроки и этапы реализации программы дополнительной образовательной программы

Занятия проводятся по программе дополнительного образования детей «Юные олимпийцы». Данная программа предусмотрена для младшей ступени обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю (общее кол-во часов 72 часа).

Работа в спортивной секции поможет ребятам поменяться внутренне, и даже внешне. Взгляд из равнодушного превратится в горящий и заинтересованный. Сам ребенок обретет самоуважение, станет уверенным и привлекательным для окружающих. В дальнейшей жизни им проще будет общаться, взаимодействовать и включаться в любую деятельность, они будут уметь оказывать положительное влияние на людей, легко занимать лидерские позиции, проявлять в то же время толерантность и уважение к окружающим.

Ожидаемые результаты:

Основной результат работы - формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности.

Владеть знаниями о ЗОЖ и уметь аргументировано отстаивать свою позицию, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму:

- увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в спортивные секции;

- привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности и уменьшение количества несовершеннолетних состоящих на внутришкольном учете и учете в ГДН;

- уметь общаться с обучающимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения.

- участвовать в акциях по здоровому образу жизни организуемых школой, районом.

Условия для организации спортивной секции:

Использование разнообразных форм организации профилактической деятельности (акции, классные часы, концертные программы, театрализованные представления).

Информационное обеспечение опыта работы (школьный сайт, социальные

сети и т.п.).

К основным направлениям работы относятся:

1. Валеологическое (пропаганда здорового образа жизни);
2. Профилактическое (профилактика употребления психоактивных веществ подростками и молодежью);
3. Досуговое (организация полноценного досуга подростков и молодежи);

Формы подведения итогов реализации Программы:

- аудиовизуальные формы;
- ролевые игры;
- групповая работа;
- оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- экскурсионная работа;
- информационно - лекционная работа;
- развлекательно - познавательная деятельность.

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (7 часов)

Подготовка проводится в форме лекций – бесед. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

Правила техники безопасности при занятиях физической культурой: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой в зале и на улице.

Сведения о комплексе ГТО: История развития комплекса ГТО. Положение о комплексе ГТО. Ступени и виды испытаний. Прохождение процедуры сдачи норм комплекса ГТО (регистрация участников на сайте ГТО, процедура сдачи норм ГТО).

Нормативные документы и символика государства: Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы. Символы и атрибуты государства РФ.

Предупреждение травматизма: Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д. Оказание первой медицинской помощи и др.

Гигиенические навыки: Основы гигиены. Режим питания. Режим дня.

Закаливание организма.

Физическая подготовка: Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (26 часов)

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения с отягощением.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Тоже с отягощением, с преодолением препятствий. Прыжки через барьеры.

Раздел 3. Бег на короткие дистанции (18 часов)

Бег на 30, 60, 100 м. Обучение бегу на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Обучение бегу на короткие дистанции включает в себя множество этапов и решение различных задач, при решении которых применяются определенные методики и используются те или иные средства.

Проводится беседа, где рассказывается о беге на короткие дистанции, приводятся интересные факты. Затем демонстрируется техника бега, при этом используются различные скорости показа и пробное пробегание отрезка в 30 - 60 м.

- Техника бега по прямой дистанции.
- Техника бега на повороте.
- Низкий старт и стартовый разбег.
- Низкий старт на повороте.
- Техника финишного броска на ленточку.
- Совершенствование техники бега в целом.

Раздел 4. Метание мяча, спортивного снаряда (9 часов)

Метание теннисного мяча. Метание теннисного мяча (57 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридоре шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Метание мяча. Метание мяча фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение. Бросок мяча кистью руки вниз перед собой. Бросок мяча вперед в цель. Метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками. То же, ловля одной рукой. Подбрасывание мяча

вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его: двумя руками; снизу правой (левой) рукой; Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой, и наоборот. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой. То же, но хлопок после удара мяча об пол. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча: двумя руками; одной.

Специальные бросковые упражнения. Ноги на ширине плеч, мяч за головой. Бросок выполняется вперед-вверх в цель при пружинистой работе ног, разгибанием туловища и захлестом предплечьями и кистями.

Раздел 5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 часов)

Игры «Жмурки», «Ноги от пола», «Западня», «Пятнашки мячом», «Круговая лапта», «Змейка», «Зеркало», «Лохматый пес», «Нептун и рыбки», «Услышь свое имя», «Птицы», «Догони свою пару», «Найди себе пару», «Хитрая лиса», «Кот идет», «Красная Шапочка», «Космонавты», «Салки с домом», «У медведя во бору»,

«Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь», «Треугольник», «Вышибалы», «Пионербол».

Раздел 6. Итоговая аттестация (2 часа)

Выполнение нормативов.

Учебно-тематический план

Содержание курса «Юные олимпийцы» предпочитает через планирование с определением основных разделов программы.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	7	7	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	26	-	26
3.	Бег на короткие дистанции	18	-	18
4.	Метание мяча, спортивного снаряда	9	-	9
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	-	10
6.	Итоговая аттестация	2	-	2
Итого		72	7	65

Календарно-тематическое планирование
(первый год обучения)

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
1.	3.09	Техника безопасности. Вводное занятие.	1				
2.	5.09	Беседа: «Физическая культура и спорт».	1				
3.	10.09	Беседа: «Физическая культура и спорт».	1				
4.	12.09	Беседа: «Физическая культура и спорт».	1				
5.	17.09	Беседа: «Физическая культура и спорт».	1				
6.	19.09	История лёгкой атлетики	1				
7.	24.09	Низкий старт		1			
8.	26.09	Высокий старт		1			
9.	1.10	Высокий старт		1			

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
10.	3.10	Бег на короткие дистанции		1			
11.	8.09	Бег на средние дистанции		1			
12.	10.10	Бег на средние дистанции		1			
13.	15.10	Бег на короткие дистанции		1			
14.	17.10	Бег на короткие дистанции		1			
15.	22.10	Кроссовая подготовка		1			
16.	24.10	Прыжки с места		1			
17.	29.10	Прыжки с разбега		1			
18.	31.10	Прыжки с разбега		1			
19.	5.11	Прыжки с разбега		1			

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
20.	12.11	Контрольные замеры		1			
21.	14.11	История баскетбола	1				
22.	19.11	Стойки и передвижения в стойках		1			
23.	21.11	Виды бросков и их стойки		1			
24.	26.11	Виды бросков и их стойки		1			
25.	28.11	Обучение броска при помощи двух шагов		1			
26.	3.12	Обучение броска при помощи двух шагов		1			
27.	5.12	Бросок с близкой дистанции		1			
28.	10.12	Бросок с близкой дистанции		1			
29.	12.12	Бросок со средней дистанции		1			

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
30.	17.12	Бросок со средней дистанции		1			
31.	19.12	Контрольные замеры		1			
32.	24.12	Контрольные замеры		1			
33.	26.12	История волейбола		1			
34.	2.01	Стойки и передвижения в стойках		1			
35.	7.01	Обучение верхней передачи и приёма		1			
36.	9.01	Обучение верхней передачи и приёма		1			
37.	14.01	Обучение нижней передачи и приёма		1			
38.	16.01	Обучение нижней передачи и приёма		1			
39.	21.01	Обучение верхней подачи		1			

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
40.	23.01	Обучение верхней подачи		1			
41.	28.01	Обучение нижней подачи		1			
42.	30.01	Обучение нижней подачи		1			
43.	4.02	Обучение верхней подачи		1			
44.	6.02	Обучение верхней подачи		1			
45.	11.02	Обучение верхней подачи		1			
46.	13.02	Контрольные замеры		1			
47.	18.02	История гимнастики		1			
48.	20.02	Обучение строевой ходьбе		1			
49.	25.02	Обучение строевой ходьбе		1			

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
50.	27.02	Обучение строевой ходьбе		1			
51.	4.03	Обучение командам «налево, направо, кругом»		1			
52.	6.03	Обучение боковым кувыркам		1			
53.	11.03	Обучение боковым кувыркам		1			
54.	13.03	Обучение гимнастическим стойкам		1			
55.	18.03	Обучение гимнастическим стойкам		1			
56.	20.03	Обучение гимнастическим стойкам		1			
57.	25.03	Обучение гимнастическим стойкам		1			
58.	27.03	Обучение кувыркам вперёд и назад из положения сидя		1			
59.	1.04	Обучение кувыркам из положения стоя		1			

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
60.	3.04	Обучение кувырмам из положения стоя		1			
61.	8.04	Обучение кувырмам из положения стоя		1			
62.	10.04	Обучение кувырмам из положения стоя		1			
63.	15.04	Обучение кувырмам из положения стоя		1			
64.	17.04	Промежуточная аттестация		11			
65.	22.04	Общая физическая подготовка		1			
66.	24.04	Общая физическая подготовка		1			
67.	29.04	Общая физическая подготовка		1			
68.	6.05	Общая физическая подготовка		1			
69.	13.05	Общая физическая подготовка		1			

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
70.	15.05	Общая физическая подготовка		1			
71.	20.05	Общая физическая подготовка		1			
72.	22.05	Общая физическая подготовка		1			

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программ

1. <http://www.charite.org.ua/viewtopic.php?t=82> Практическое руководство для начинающих волонтеров
2. "Библиотека волонтера" форума www.charite.org.ua
3. <http://www.rak.by/cgi-bin/article.cgi?a=319>
4. «Донорство» сайт: <http://www.donors.ru>
5. Видеоролики о вреде употребления ПАВ
6. Видеоролики о деятельности волонтерских отрядов России

Основной результат работы:

1. Выпуск газет, материалов конференции;
2. Конкурс на лучший сценарий, реферат;
3. Формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности.

Список использованной литературы

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08. 2002г. Ха 1507-р;

2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост. В. И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Степанова О. А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.