

**Управление народного образования администрации  
города Мичуринска Тамбовской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
Протокол №2  
от «16» января 2023г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
А.И. Макаров  
Приказ от 07.03.2023г. №25-од

**Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Олимпийцы»  
(ознакомительный уровень)**

Возраст учащихся: 6- 10 лет  
Срок реализации: 16 часов

Авторы-составители:  
Слащева Татьяна Вячеславовна,  
зам. директора по МР.  
Мацнева Екатерина  
Александровна, методист.

г. Мичуринск, 2023

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Название</b> <b>Сведения об авторах-составителях</b>	«Олимпийцы» Слащева Татьяна Вячеславовна, зам. директора по МР; Мацнева Екатерина Александровна, методист
<b>Область применения</b> <b>Исполнители программы</b>	Дополнительное образование в условиях летнего лагеря с дневным пребыванием детей Педагогический коллектив летнего лагеря с дневным пребыванием детей
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Уровень освоения</b>	Ознакомительный
<b>Количество участников</b>	12-20 человек
<b>Возраст детей</b>	6-10 лет
<b>Срок реализации</b>	16 часов
<b>Место проведения</b>	Тамбовская область, г.Мичуринск, ул.Советская, 240

## Блок № 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа «Олимпийцы» реализуется в условиях летнего лагеря дневного пребывания детей. Реализация данной программы позволит детям познакомиться с азами самых разных видов спорта – от настольного тенниса до спортивной гимнастики.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень освоения** программы: ознакомительный.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что в центре внимания – здоровый образ жизни, который должен стать естественной и осознанной потребностью.

**Ценность** всех мероприятий данной программы заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки и участвовать в них могут дети разного возраста. В зависимости от цели и задач спортивно-оздоровительные мероприятия могут способствовать развитию двигательных качеств, формировать такие положительные черты характера, как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивную злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинять свои интересы интересам команды.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена возможностью знакомства учащихся с олимпийскими видами спорта, по которым реализуются общеобразовательные программы в МБОУ ДО ДЮСШ г.Мичуринска.

**Адресат программы.**

Программа составлена для учащихся 6-10 лет.

Комплектование в группы происходит с учетом возраста школьников: 6-8 лет и 8-10 лет.

**Объем программы** – 16 часов.

**Форма обучения** – очное. Занятия проводятся в группах.

Количество учащихся в группе – 12-15 человек.

**Методы обучения**, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия;

- наглядные: показ, демонстрация, визуализация;

- практические: игровой и соревновательный.

**Тип занятия:** комбинированный, теоретический и тренировочный.

**Формы проведения занятия:** групповая.

**Срок освоения программы:** 16 часов.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 4 раза в неделю.

Длительность одного занятия – 45 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** познакомить учащихся с олимпийскими видами спорта.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- познакомиться с основными определениями в олимпийских видах спорта (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, плавание, фехтование, спортивная гимнастика);

- освоить основные правила в олимпийских видах спорта (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, плавание, фехтование, спортивная гимнастика).

*Развивающие:*

- развивать творческое мышление;

- развивать наблюдательность, смекалку, двигательные навыки.

*Воспитательные:*

- формировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- формировать потребность в самообразовании и творческой реализации;

- формировать потребность к здоровому образу жизни.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1		Текущий
1	Тематические занятия	5	2	3	Текущий
2	Спортивно-игровые занятия	7	1	6	Текущий
3	Массовые мероприятия	2		2	Текущий
	Итоговое занятие	1	1		Итоговый
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

*Теория.* Правила техники безопасности при проведении занятий. Олимпийские виды спорта.

## Раздел 1. Тематические занятия

### Тема 1.1. Плавание

*Теория.* Виды плавания. Стили плавания. Снаряжение. Соревнования в бассейне.

*Практика.* Посещение МАУ «Центр здоровья и спорта» года Мичуринска Тамбовской области (бассейн «На волне»). Мастер-класс от тренера-преподавателя по плаванию.

### Тема 1.2. Фехтование

*Теория.* Экипировка. Виды фехтования. Основные правила. Основные термины.

*Практика.* Посещение СП Зал бокса МБОУ ДО ДЮСШ (зал фехтования). Мастер-класс от тренера-преподавателя по фехтованию.

### Тема 1.3. Гимнастика

*Теория.* Гимнастика как вид спорта. Гимнастика в физической культуре. Гимнастические снаряды. Гимнастические предметы. Основные термины. Правила спортивной гимнастики. Основные элементы в спортивной гимнастике.

*Практика.* Мастер-класс от тренера-преподавателя по спортивной гимнастике.

### Тема 1.4. Мой любимый вид спорта

*Практика.* Презентации «Мой любимый вид спорта» (выступление, сообщение, просмотр видеоролика и др.)

## Раздел 2. Спортивно-игровые занятия

### Тема 2.1. Игровое занятие «Бадминтон»

*Теория.* Инвентарь. Основы бадминтона.

*Практика.* Игра в бадминтон.

### Тема 2.2. Игровое занятие «Волейбол»

*Теория.* Правила и игра. Инвентарь и экипировка.

*Практика.* Игры «Встречная передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Не давай мяч водящему».

### Тема 2.3. Игровое занятие «Баскетбол»

*Теория.* Правила. Инвентарь и экипировка.

*Практика.* Игра «Передачи по кругу через центр». Эстафета «Баскетбол».

### Тема 2.4. Игровое занятие «Настольный теннис»

*Теория.* Правила. Инвентарь и экипировка.

*Практика.* Эстафета «Теннис. Пронеси не урони».

### **Тема 2.5. Игровое занятие «Футбол»**

*Теория.* Правила. Инвентарь и экипировка.

*Практика.* Эстафеты «Футбол», «Ловкий футболист», «Снайпер».

### **Тема 2.6. Спортивно-игровое занятие «Вокруг спорта»**

*Практика.* Игра по станциям «Вокруг спорта».

## **Раздел 3. Массовые мероприятия**

### **Тема 3.1. Эстафеты с мячом «Веселые старты»**

*Практика.* Проведение таких эстафет, как «Поменяй мяч», «Передай мяч», «Не урони», «Передал – садись!», «Гонка мячей», «Меткие стрелки», «Прокати мяч», круговая эстафета с мячом и др.

### **Тема 3.2. Подвижные игры**

*Практика.* Проведение таких игр, как «Волк во рву», «Пустое место», «Горелки с платочком» и др.

### **Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов по окончании смены летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

## **1.4. Планируемые результаты**

По итогам обучения у учащихся сформируются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Предметные:*

в конце обучения учащиеся должны:

знать

- правила охраны труда, поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- понятия и термины в области физической культуры и спорта;
- основные правила в некоторых олимпийских играх.

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- правильно пользоваться инвентарем;
- организовывать рабочее место;
- правильно выполнять изученные упражнения.

*Личностные и метапредметные:*

- развить творческое мышление;
- ориентация на достижение успеха;
- потребность к здоровому образу жизни.
- коммуникативные умения и способность к сотрудничеству.

## Блок № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение.

Сведения о помещении, в котором будут проходить занятия - спортивный зал, стадион.

#### Спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во
1	Футбольный мяч	2 шт.
2	Волейбольный мяч	2 шт.
3	Баскетбольный мяч	1 шт.
4	Теннисный стол	2 шт.
5	Набор для настольного тенниса	4 шт.
6	Набор для игр в бадминтон	4 шт.
7	Гимнастические маты	8 шт.
8	Гимнастическая скамейка	3 шт.
9	Свисток	1 шт.
10	Секундомер	1 шт.

#### Игровое оборудование:

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во
1	Кегли	10 шт.
2	Обруч	2 шт.
3	Скакалка	2 шт.

#### Канцелярские принадлежности:

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во
1	Бумага А4 (белая) пачка	1 шт.
2	Папка-скоросшиватель	2 шт.
3	Файлы	10 шт.
4	Скотч	1 шт.
5	Ножницы канцелярские	1 шт.
6	Мелки	4 шт.

#### Оргтехника, видео и фотоаппаратура:

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во
1	Компьютер	1 шт.
2	Принтер	1 шт.
3	Бумбокс (с входом USB)	1 шт.
4	Сетевой фильтр	2 шт.

## **Информационное обеспечение**

Электронные образовательные ресурсы:

<https://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/> - видео уроки (раздел «Волейбол»)

<https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU> – правила игры в футбол

<https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA> – правила игры в волейбол

<https://www.youtube.com/watch?v=Eb2s2HFjHzQ> - Баскетбол. История. Правила игры.

### **Дидактические материалы**

Подборка подвижных игр и эстафет.

Наглядные и демонстрационные пособия.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации данной программы допускаются педагоги, работающие в образовательных организациях.

## **2.2. Формы аттестации**

### **Виды и формы контроля освоения программы:**

- текущий (опрос, выполнение заданий и упражнений, участие в подвижных играх, эстафетах);

- итоговый (итоговое занятие).

### **Подведение итогов образовательной деятельности**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме коллективного обсуждения.

## **2.3. Методические материалы**

### **Методы обучения**

*Словесные* позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед учащимися проблемы и указать пути их решения (рассказ, описание, объяснение, беседа).

*Наглядные* понимаются такие методы, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядного пособия и технических средств (показ, демонстрация видео, фото).

*Практические* методы основаны на практической деятельности учащихся. Этими методами формируют практические умения и навыки:

- методы строгого регламентированного упражнения (разучивание по частям, разучивание в целом);

- методы частичного регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

### **Методы воспитания**

*Методы убеждений*, с помощью которых формируются взгляды,



представления, понятия учащихся, происходит оперативный обмен информацией (внушение, повествование, диалог и др.).

*Методы упражнений*, с помощью которых организуется деятельность учащихся и стимулируются ее позитивные мотивы (виды занятий на индивидуальную и групповую деятельность в виде поручений, состязания, показа образцов и примера, создание ситуаций успеха).

*Методы оценки и самооценки*, с помощью которых производится оценивание поступков, стимулирование деятельности, оказание помощи учащимся в саморегуляции их поведения (критика, поощрение, замечание, ситуация доверия, контроля, самоконтроля, самокритики).

**Формы организации учебного занятия:** групповая - экскурсия, эстафета, игра, практическое занятие, теоретическое занятие, презентация, соревнование, мастер-класс.

### Методическое обеспечение программы

Раздел	Формы занятия	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Вводное занятие	Теоретическое занятие	Словесный, наглядный	Наглядные и демонстрационные пособия	Опрос
Тематические занятия	Экскурсия, мастер-класс, презентация	Словесный, наглядный, практический	Наглядные и демонстрационные пособия	Опрос, выполнение заданий и упражнений
Спортивно-игровые занятия	Практическое занятие, эстафета, игра, соревнование	Словесный, наглядный, практический	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, набор для настольного тенниса, набор для игр в бадминтон, кегли, обруч	Опрос, участие в подвижных играх и эстафетах
Массовые мероприятия	Практическое занятие, эстафета, игра	Словесный, наглядный, практический	Схемы для игр «Волк во рву», «Пустое место», «Горелки с платочком», инвентарь для проведения эстафет	Участие в подвижных играх и эстафетах
Итоговое занятие	Теоретическое занятие	Словесный, наглядный	Наглядные и демонстрационные пособия	Коллективное обсуждение

## 2.4. Список литературы

### **Основная литература:**

1. Арсенина Е.Н. Возьми с собою в лагерь: Игры, викторины, конкурсы, инсценировки, развлекательные мероприятия. - 2014, - 183 с.
2. Гринченко И.С. Игровая радуга. 2015.
3. Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – с. 13

### **Дополнительная литература:**

1. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Материал авторских смен. - 2007, - 282 с.
2. Зинатулин С.Н. Целебная энергия дыхания. Оздоровление организма. - М.: Издательство Айрис-Пресс, 2006 г. – 256 с.