

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №2

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВВР

 Т.В. Дивнич

от «14» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии № 2

 И.В. Лемешева

от «15» апреля 2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

## «Дорога к Олимпу»

*Возраст обучающихся: 6,5-12 лет*

*Срок реализации: **июнь***

*Количество детей в группе: 15 чел*

*Количество часов в год: 15 час. (краткосрочная)*

*Педагог, реализующий программу:*

**Боброва Алена Анатольевна,**

*педагог дополнительного образования*

Сургут, 2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ГИМНАЗИИ №2

Название программы	«Дорога к Олимпу»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Возраст учащихся	6,5-12 лет
Информация о педагоге, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ педагог – Боброва Алена Анатольевна</li> <li>✓ уровень образования - высшее, Оренбургский государственный педагогический университет. Педагог по физической культуре и спорту. 2003 год</li> <li>✓ Профиль «Физическая культура и спорт», квалификация «преподаватель, учитель физической культуры»</li> <li>✓ профессиональная категория- первая категория.</li> <li>✓ соответствие образованию профилю – учитель</li> <li>✓ достижения- Благодарственное письмо За многолетний добросовестный труд в сфере образования, значительный вклад в интеллектуальное, культурное и нравственное развитие личности, Администрация города Сургута Департамент Образования</li> </ul>
Год разработки	2023 год
Срок реализации	Июнь
Количество часов на реализацию программы	15
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	утверждена директором МБОУ гимназии №2 Лемешевой И.В. 30.04.2023
ФИО рецензента	нет
Цель	Организация отдыха и оздоровления учащихся школы в летний период.
Задачи	<p><i>Задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация интересного, полноценного отдыха ребёнка.</li> <li>2. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.</li> <li>3. Пропаганда здорового образа жизни.</li> <li>4. Развитие спортивных традиций</li> <li>5. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников</li> <li>6. Вовлекать детей в систематические занятия физической культурой и спортом.</li> <li>7. Формировать потребность в здоровом образе жизни.</li> <li>8. Способствовать расширению кругозора</li> <li>9. Формирование у школьников навыков общения и толерантности.</li> </ol>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>Личностные результаты</p> <p>У учащихся будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Метапредметные результаты.</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия.</p> <p>Учащийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</li> </ul>

	<p>Коммуникативные универсальные учебные действия. Учащийся должен знать/уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> </ul> <p>Познавательные универсальные учебные действия. Учащийся должен уметь/знать:</p> <p>Предметные результаты. Учащийся овладеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- театральные постановки;</li> <li>- основ дыхания в беге;</li> <li>- самостоятельного проведения общеразвивающих упражнений;</li> <li>- предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении различных упражнений.</li> </ul> <p>В ходе реализации данной программы ожидается:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья</li> <li>2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.</li> <li>3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.</li> <li>4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.</li> <li>5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.</li> <li>6. Приобретение новых знаний и умений (разыгрывания сценок, игр)</li> <li>7. Расширение кругозора детей.</li> <li>8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.</li> <li>9. Личностный рост участников смены.</li> </ol>
Формы занятий	Групповые занятия.

### Аннотация к программе

Рабочая краткосрочная программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Дорожка к Олимпу» предназначена для реализации в условиях лагерной смены детского городского оздоровительного лагеря или лагеря с дневным пребыванием, для детей 6,5 – 12 лет.

Организация отдыха один из важных аспектов образовательной деятельности. А игра-естественный спутник жизни ребенка ,источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Организованная деятельность детей в период каникул позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Каникулы самая лучшая и незабываемая пора для развития творческих способностей и совершенствования возможностей ребенка, вовлечения детей

в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Каникулы это период, когда дети могут «сделать свою жизнь» полной интересных знакомств, полезных увлечений и занятий, могут с пользой провести свободное время. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день- праздник», - гласит восточная мудрость. Вот поэтому мы взяли для нашего пришкольного лагеря спортивное направление «Дорога к Олимпу». Срок реализации программы -15 часов.

**Наименование образовательной организации:** МБОУ гимназия 2  
**Направление дополнительного образования:** физкультурно-спортивное  
**Название программы:** «Дорога к Олимпу»  
**Тип программы:** модифицированная  
**Срок реализации программы:** 2023год.  
**Уровень программы:** стартовый  
**Форма обучения:** очная  
**Количество часов:** 15 часов  
**Возраст обучающихся:** 6,5-12 лет  
**Составитель:** Боброва Алена Анатольевна, педагог дополнительного образования

### **I. Пояснительная записка**

Краткосрочная программа «Дорога к Олимпу» носит модифицированный характер, составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений Г.А. Ворониной «Спортивно-оздоровительный час в школе»; в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273), Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями), Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, новыми едиными санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242, Постановления правительства ХМАО-ЮГРЫ ОТ 9 октября 2013 Г. № 422-П «О ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЕ ХМАО-ЮГРЫ «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ХМАО-ЮГРЕ НА 2014 - 2020 ГОДЫ».

Организация летнего отдыха один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Летние каникулы самая лучшая и незабываемая пора для развития творческих способностей и совершенствования возможностей ребенка, вовлечения детей в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Летние каникулы это период, когда дети могут «сделать свою жизнь» полной интересных знакомств, полезных увлечений и занятий, могут с пользой провести свободное время. Программа направлена на организацию социально - значимой деятельности учащихся, которая осуществляется в ходе практической работы по созданию комплекса танцевально - гимнастических упражнений и его показа во время лагерной смены.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.

Спорту, как и настоящей полнокровной жизни, чужды пассивность, безволие, успокоенность. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.

Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье - бесценный дар природы, источник счастья.

Возраст детей от 6,5 до 12 лет. Продолжительность смены 15 дней.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, духовного и физического развития современных детей. В основе программы игротеки летнего оздоровительного школьного лагеря предложены спортивные и подвижные игры, а также знакомство с историей Олимпийских игр.

«В воспитании нет каникул»- эта педагогическая формула становится правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам - радостному времени духовного и физического развития и роста каждого ребенка.

Срок реализации программы 15 часов.

**Новизна, отличительные особенности** данной программы от уже существующих образовательных программ в том, что в ней подвижные и спортивные игры сочетаются с олимпийскими знаниями.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, чтобы дети осваивали различные игры, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации, силы, и выносливости. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к олимпийским традициям родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

организация отдыха и оздоровления учащихся школы в летний период.

**Задачи:**

1. Организация интересного, полноценного отдыха ребёнка.
2. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Развитие спортивных традиций
5. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников
6. Вовлекать детей в систематические занятия физической культурой и спортом.
7. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

8. Способствовать расширению кругозора
9. Формирование у школьников навыков общения и толерантности.

**Срок реализации** краткосрочной общеобразовательной программы 15 дней.

В группы набираются дети, посещающие школьный лагерь дневного пребывания.

Возраст учащихся по программе 6,5 - 12 лет.

Для учащихся разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при определении творческого задания.

В состав объединения включаются учащиеся, занимавшихся в течение учебного года по общеобразовательным программам спортивного направления.

**Количество детей** в группе 15 человек.

Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря.

Уровень обучения – стартовый, ознакомительный, базовый. Форма занятий - очная.

Форма организации деятельности: практическое занятие, открытое занятие, репетиции, беседы, консультации, практикумы.

**Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы.**

**Личностные результаты**

У учащихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- установка на здоровый образ жизни;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- положительные качества личности и умение управлять эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты.**

Регулятивные универсальные учебные действия.

Учащийся должен уметь:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о
- о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

-задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

-различать, группировать подвижные и спортивные игры;

-характеризовать основные физические качества;

-группировать игры по видам спорта;

-устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Учащиеся получают возможность научиться:

-осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

-сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

-устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

## **Раздел II. Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Теоретическая часть</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Игры на свежем воздухе.</b>	-	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Игры-эстафеты.</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Подвижные игры на развитие ловкости и координации</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Олимпийские знания</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15 часов</b>	



## Содержание дополнительной общеобразовательной программы

### Раздел 1. Олимпийские знания знаний (2 часа).

Возникновение Олимпийских игр. История олимпизма. Летние и зимние олимпийские игры. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Олимпийские игры и состязания. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю. Требования безопасности. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Гигиенические знания и навыки.

**Раздел 2. Игры на свежем воздухе. (5 часов).** Правила подвижных и спортивных игр. Правила ТБ. Правила подготовки мест занятий, выбора спортивной одежды. Правила подвижных игр. Подвижные игры: «Бадминтон», «Вышибалы», «Кто быстрее», «Кот и мыши», «Салки и др. Игры со скакалками, мячами.

**Раздел 3. Игры-эстафеты. (2 часа).** Правила эстафет, техника безопасности. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Чехарда», «Мяч соседу», «Эстафета с прыжками чехардой», «Мяч ловцу». Эстафеты с предметами. Правила подвижных игр.

**Раздел 4. Подвижные игры на развитие ловкости и координации (2 часа).** Подвижные игры «Перестрелка», «Лапта», «Пионербол»

### Раздел 5. Подвижные игры на материале спортивных игр (4 часа).

Подвижные игры на материале б/б: «Гонка мячей по кругу», «Кто быстрее», «Пятнашки в тройках», «Борьба за мяч», «Мяч в корзину», «Салки с б/б мячом».

## Раздел III. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)	УУД	Формы контроля аттестации
			теория	практика				
1.	Игры-эстафеты.	Правила безопасности на занятиях. Правила поведения. Подвижные игры-эстафеты с бегом и прыжками.		1			Организовывают свою деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	<b>Вводный</b>

2.	Игры на свежем воздухе.	Подвижные игры: «Вышибалы», «Кто быстрее», «Кот и мыши», «Салки»		1			Взаимодействуют в парах и группах в подвижных играх. Моделируют игровые действия в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Активно включаются во взаимодействие со сверстниками во время игр. Соблюдают правила безопасности	<b>Текущий</b>
3.	Игры на свежем воздухе.	Подвижные игры: «Вышибалы», «Кто быстрее», «Кот и мыши», «Салки и др. Игры со скакалками, мячами.		1				<b>Текущий</b>
4.	Игры-эстафеты.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные эстафеты с предметами		1			Развивают физические качества. Взаимодействуют с игроками во время подвижных игр эстафет, управляют эмоциями и четко соблюдают правила. Воспитывают дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам	<b>Текущий</b>
5.	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	Подвижная игра «Лапта»		1				<b>Текущий</b>
6.	Игры на свежем воздухе.	Подвижные игры: «Вышибалы», «Кто быстрее», «Кот и мыши», «Салки и др. Игры со скакалками, мячами.		1				<b>Текущий</b>
7.	Игры на свежем воздухе.	Подвижные игры: «Вышибалы», «Кто быстрее», игра в футбол		1			Взаимодействуют в парах и группах в подвижных играх. Моделируют игровые действия в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	<b>Текущий</b>
8.	Подвижные игры на развитие	Подвижная игра «Перестрелка». Викторина о		1				<b>Текущий</b>

	ловкости и координации	спорте.					Активно включаются во взаимодействие со сверстниками во время игр. Соблюдают правила безопасности	
9.	Игры на свежем воздухе.	Подвижная игра «Салки», игра в бадминтон Игры со скакалками, мячами.		1				<b>Текущий</b>
10.	Подвижные игры на материале спортивных игр	«Гонка мячей по кругу», «Кто быстрее», «Пятнашки в тройках»		1				<b>Текущий</b>
11.	Подвижные игры на материале спортивных игр	«Пятнашки в тройках», «Борьба за мяч», «Мяч в корзину», «Салки с б/б мячом».		1			Взаимодействуют в парах и группах в подвижных и спортивных играх.	<b>Текущий</b>
12.	Игры на свежем воздухе.	Спортивный час «Веселая скакалочка»		1			Моделируют игровые действия в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	<b>Текущий</b>
13.	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра в футбол, игры с в/б мячом.		1			Активно включаются во взаимодействие со сверстниками во время игр. Соблюдают правила безопасности.	<b>Текущий</b>
14.	«Олимпийский биатлон»	Олимпийская викторина	1				Развивают учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;	<b>Текущий</b>
15.	Олимпийский биатлон	Легкоатлетический забег на 500 м		1			Соблюдают правила безопасности. Развивают быстроту. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство,	<b>Итоговый.</b>

							управляют своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам.	
<b>Итого: 15 часов</b>								

### Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Методические материалы для педагога	Материалы для учителя/учащегося	Материально-техническое оснащение
<ul style="list-style-type: none"> <li>• рабочая литература;</li> <li>• аудио и видео материалы;</li> <li>• журналы и плакаты;</li> <li>• электронные материалы (презентации, фото);</li> <li>• Электронные образовательные ресурсы;</li> <li>• Сайт для учителей физической культуры</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М. : Знание, 1987.</li> <li>2. Спортивные игры. / Под редакцией Ю.И. Портных. М. : Ф и С, 1975.</li> <li>3. Матвеев. Теория и методика физической культуры. – М., 1983.</li> <li>4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.</li> <li>5. Журналы «Спорт в школе» 2010-2011. Издательский дом «Первое сентября».</li> </ol> <p><b>Ресурсы Интернета:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. <a href="http://www.ucheba.com">http://www.ucheba.com</a> - Информация учебно-методического плана: учебные планы и программы, программы, сопровождаемые учебно-методическими документами; образовательные стандарты и документы, которые публикует Минобразования России.</li> <li>7. <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»</li> <li>8. <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> - Сеть творческих учителей.</li> <li>9. <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> –Федеральный портал «Российское образование».</li> <li>10. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа</li> </ol>	<p>Спортивный зал, спортивная площадка на улице, спортивный инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтонные ракетки, конусы, кубики, обручи, скакалки, свисток.</p>