

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Спортики 2»
(внебюджетная основа)

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортики 2» физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня ориентирована на проведение занятий по физической культуре для детей 5-7 лет.

Программа «Спортики 2» разработана в соответствии с документами:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Актуальность программы

Человеческое дитя – здоровое...развитое... Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходят его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Важным фактором здоровья являются физические упражнения. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания, оказывающего на ребенка разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания, содействуют осуществлению умственного, трудового воспитания, и являются средством лечения при многих заболеваниях.

Физические упражнения существенно влияют на растущий организм ребенка. Разнообразная активная двигательная деятельность благотворно сказывается на развитии костно-мышечной системы, совершенствовании функций организма детей, помогает приспосабливаться к различным условиям внешней среды. У детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические качества, формируется сознательное отношение к своей деятельности.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является то, что специально составленные комплексы общеразвивающих упражнений, подобранные игры и игровые задания с включением коррекционных и дыхательных упражнений, а также элементов акробатики, спортивных игр направлены на оздоровление и всестороннее развитие ребенка.

Адресат программы

Группа комплектуется из мальчиков и девочек 5 – 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы

Программа «Спортики 2» рассчитана на 1 год обучения с октября по май с учебной нагрузкой 32 часа.

Форма обучения

Основной формой обучения по программе «Спортики 2» являются очные занятия.

Особенности организации образовательного процесса

Формой реализации данной программы является традиционная модель. Реализация программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Организационные формы обучения.

Основной формой занятия по программе является групповое тренировочное занятие.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные;
- игровые;
- круговой тренировки;
- занятия – зачеты;
- открытые занятия (проводится один раз в середине учебного года для родителей обучающихся).

Группа комплектуется из мальчиков и девочек 5 – 7 лет. Рекомендуемая наполняемость групп, занимающихся по программе до 20 человек.

Режим занятий.

Периодичность занятий 1 раз в неделю, продолжительность которого составляет 1 академический час в неделю (академический час соответствует максимальной нагрузке, определенной СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и составляет для детей 5-7 лет - 30 минут).

Расписание занятий составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха занимающихся, их возрастных особенностей и возможностей используемого спортивного сооружения.

Цель и задачи программы

Цель - увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, устойчивости к заболеваниям, уверенности в себе, становление ценностей здорового образа жизни через применение практических средств физической культуры.

Задачи:

- Сформировать сознательное отношение к занятиям;
- Сформировать основы здорового образа жизни;
- Обучить играм с элементами соревнований, играм – эстафетам;
- Развить двигательные способности и физические качества детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе и беге, прыжках, лазании, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

- Укрепить мышечный корсет и мышечно – связочный аппарат стоп, укрепить дыхательную мускулатуру;
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия, в которые включены разделы по общей физической подготовке, специально – физической подготовке, упражнения из различных видов спорта, коррекционные и дыхательные упражнения, подвижные игры.

Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанники **должны знать:**

- Основы здорового образа жизни (элементарные знания о своем организме, способах укрепления собственного здоровья, правилах безопасного поведения);
- Двигательные и физические упражнения с общеразвивающей и корригирующей направленности;
- Элементы спортивных игр;
- Игры с элементами соревнований, игры – эстафеты.

Должны уметь:

- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- Правильно выполнять все виды основных движений;
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений;
- Выполнять упражнения четко, ритмично, в заданном темпе по словесной инструкции;
- Сохранять правильную осанку.

У обучающихся должны быть **развиты умения и навыки:**

- Физические качества: сила, выносливость, быстрота, терпение;
- Наблюдательность и высокая концентрация внимания.

У них должны быть **воспитаны:**

- Дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, решительность;
- Вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда;
- Трудолюбие, ответственность в работе.