

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Любим спорт»
(ОФП дошкольников)
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года (156 учебных часов)

Дополнительная общеразвивающая программа «Любим спорт» - ОФП дошкольников (далее Программа) разработана для детей 5-7 лет. Данная Программа составлена с учетом всех основополагающих документов, регламентирующих образовательную деятельность ДОУ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008);
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14)
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) СП 3.1/2.4 3598-20 (Постановление от 30.06.2020 г.)
- Основная образовательная программа дошкольного образования НСП «Кораблик»

Актуальность программы состоит в том, что именно в дефиците двигательной активности в настоящее время заключается главная причина

отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. ОФП является существенным средством развития двигательной активности дошкольников, одним из самых полезнейших занятий детей данного возраста.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Сроки реализации программы: 2 года

Цели и задачи программы

Цель общеразвивающей программы «Олимпик»- ОФП дошкольников: создание благоприятных условий, способствующих систематизации двигательных действий, направленных на поддержку и укрепление здоровья ребёнка (оздоровление), его соответствующее возрасту физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

Задачи:

Обучающие:

- формирование у ребёнка знаний в области сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- обучение физическим упражнениям и технике их выполнения;
- формирование широкого круга игровых действий;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Развивающие:

- развитие координационных двигательных способностей как комплекса, способствующего физической и психофизиологической адаптации организма в среде и являющегося основой для формирования двигательной культуры;
- развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости);
- развитие творческих способностей ребёнка;
- развитие психомоторных способностей и повышение уровня физической подготовленности;
- развитие лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитательные:

- воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- усиление мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание умения работать над собой, развития самооценки;
- воспитание умений общаться и сотрудничать в группе;
- воспитание высоких морально-волевых качеств, этических и эстетических качеств.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет.

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

Состав группы: 15 человек.

Продолжительность занятий: 25 минут для детей 5-6 лет и 30 минут для детей 6-7 лет.

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке 2 раза в неделю, 78 занятий в год.

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения дети должны

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, правила поведения в ЦДО «Родник», в общественных местах, на улице, в транспорте, правила дорожного движения;
- меры профилактики заболеваемости;
- влияние физических упражнений на организм человека.

Уметь:

- использовать естественные факторы природы в успехе закаливания;
- выполнять упражнения с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д.);
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять простейшие гимнастические упражнения;
- играть в подвижные игры.

К концу 2 года обучения дети должны

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, правила поведения в ЦДО «Родник», в общественных местах, на улице, в транспорте, правила дорожного движения;
- влияние правильного дыхания на организм человека;
- правила подвижных игр;
- последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.

Уметь:

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- проводить разминку;
- проводить подвижные игры;
- сохранять равновесие стоя на скамейке (на носках, одной ноге, с закрытыми ногами);
- выполнять упражнения самомассажа с использованием мяча, как массажера.