

Согласовано. Заместитель директора по ВР _____ Боякова Е.В.. _____ 20____ г.	Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании педагогического совета Протокол № ____ от _____ 20____ г.	Утверждаю. Директор МКОУ «Михайловская СОШ» имени В.А.Казанского _____ Страшко Е.И. Приказ № ____ от _____ 20____ г.
---	---	--

МКОУ «Михайловская СОШ» имени В.А.Казанского

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Олимпик»**

Направление: спортивно-оздоровительное

1-4 классы

Срок реализации программы 1 год

Составитель: Евсюкова Людмила Юрьевна,
учитель начальных классов,
высшая квалификационная категория

П. Михайловский

2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Олимпик» имеет спортивно-оздоровительную направленность, которая заключается в популяризации спорта и здорового образа жизни.

В процессе изучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Программа ориентирована на развитие ловкости, силы, укрепление здоровья, скоростных и скоростно-силовых способностей на умение самостоятельно организовывать игры.

Цели программы:

Обеспечение физического развития детей в подвижных играх, воспитание необходимых морально – волевых качеств.

Задачи программы:

□ Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни.

□ Знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- Формирование устойчивого интереса к подвижным играм и играм, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
 - Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правилам и условиям выполнения подвижных игр;
 - Содействие развитию двигательных способностей;
 - Развитие сообразительности, речи, воображения, коммуникативного умения, внимания, ловкости, инициативы, быстроты реакции и также эмоционально-чувственной сферы;
 - Воспитание положительных морально-волевых качеств;
 - Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.
- Направление программы: физкультурно-оздоровительное.

Планируемые результаты.

Личностные результаты — это сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений учащихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу, объектам познания, результатам образовательной деятельности. Основными личностными результатами, формируемыми при изучении курса, являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому
- развитию; развитие двигательных (кондиционных и координационных)
- способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическим упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

□ воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование

личности,

□ формирование у воспитанников потребностей и мотивов к систематическим занятиям

физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств

Метапредметные результаты — освоенные воспитанниками на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в других жизненных ситуациях.

Основными метапредметными результатами,

□ владение умениями самостоятельно планировать пути достижения целей; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи;

□ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

□ структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний; Предметные результаты включают: в процессе изучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

В ходе проведения занятий используются такие формы как рассказ, показ, демонстрация.

Программа «Олимпик» является программой базового уровня, разработана для учащихся 1- 4 классов.

Место программы в учебном плане

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов. На реализацию программы в учебном плане отводится 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Игры с бегом	4
2	Игры и игровые упражнения с прыжками	3
3	Игры и игровые упражнения на метание	4
4	Игры со словами	3
5	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	4
6	Игровые упражнения в ползание и лазанье	3
7	Игры соревнования	4
8	Спортивные игры	4
9	Игры с мячом	4

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1.Подвижные игры		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Пустое место».	1
2	Подвижные игры «Часы проббили», «Разведчики»	1
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору»	1
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний»	1
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки»	1
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны»	1
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака»	1
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору»	1
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек»	1
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1

13	Подвижные игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
14	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1
15	Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
16	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.	1
17	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
18	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
19	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
20	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	1
21	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
22	Подвижные игры с баскетбольными мячами «Караси и Щука», «Веер»	1
23	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
24	Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	1
25	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».	1
26	Комплекс упражнения на формирование правильной осанки. Игра на развитие двигательных умений и	1

	навыков «Перестрелка».	
27	Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	1
28	Ведение и подача мяча. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	1
29	Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	1
30	Игра «Пионербол»	1
31	Игра «Пионербол»	1
32	Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса. Игра «Кто быстрее».	1
33	Метание малого мяча. Развитие глазомера. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
34	Спортивный Праздник «Веселые старты»	1

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2021г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов России» М.: Просвещение.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВАКО, 2018 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2018 г

6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2020 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2019 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г