

Министерство образования Кировской области

КОГОАУ «Вятская гуманитарная гимназия  
с углубленным изучением английского языка»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета

Протокол № 9 от 24.05.2024 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор гимназии

Вологжанина В.В.

Приказ № 172-04 от 22.07.2024 года

# **Дополнительная общеобразовательная программа «Олимпиамик» 1 класс**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:  
Мишанькина  
Екатерина Витальевна,  
учитель физкультуры

г.Киров, 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

Здоровье - основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

Одной из важнейших составляющих физического воспитания в школе является внеклассная спортивно - массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

**Цель:** формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, повышение физического развития учащихся во внеурочное время.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
4. Углубленное изучение правил спортивных игр и проведение соревнований.
5. Изучение технико-тактических действий в игре.

Объём программы – 30 часов

1 час в неделю

Сроки освоения программы – 8 месяцев

Форма обучения – очная.

Язык реализации программы – русский.

Уровень программы – базовый

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### ***Личностные результаты***

*У обучающегося будут сформированы умения:*

- объяснять правила безопасного поведения на занятиях подвижными и спортивными играми;
- целенаправленно добиваться верного выполнения поставленной двигательной задачи;
- сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований, а также правильного отношения к старшим, педагогам и другим окружающим;
- контролировать свои эмоциональные проявления в различных ситуациях проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

*Обучающийся получит возможность:*

- оценивать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные УУД:***

*У обучающегося будут сформированы умения:*

- определять и формулировать цель игры;
- составлять план решения проблемы (задачи) в игре совместно с учителем;

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;

- отличать в игре верно выполненное задание от неверного.

*Обучающийся получит возможность:*

- выполнять простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

**Познавательные УУД:**

*У обучающегося будут сформированы умения:*

- добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст игры, таблица соревнований, схема движения, иллюстрация и др.);

- добывать новые знания, направленные на раскрытие особенностей окружающего мира, такие как влияние среды на здоровье человека, особенности движения при выполнении физических упражнений в различных условиях и т.д.;

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать игры по виду основных движений;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы на основе обобщения знаний;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять простой план игры, чтобы достичь цели;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: представлять правила игры в виде текста, таблицы, схемы.

*Обучающийся получит возможность:*

- ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какие виды движений нужно использовать для достижения цели в игре.

**Коммуникативные УУД:**

*У обучающегося будут сформированы умения:*

- принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований;

- участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или логично объяснять правила подвижных игр, а также выражать своё мнение по отношению к различным игровым ситуациям;

- элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы;

- уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

*Обучающийся получит возможность:*

- договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

**Предметные результаты:**

*У обучающегося будут сформированы умения:*

- соблюдать правила безопасного поведения во время подвижных и спортивных игр;

- соблюдать правила подвижных и спортивных игр;

- взаимодействовать при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх;

- выполнять и организовывать игры на материале раздела «Знания о физической культуре»;

- выполнять и организовывать подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»;

- выполнять и организовывать подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»;

- выполнять и организовывать подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»;
- выполнять и организовывать подвижные игры на материале раздела «Элементы спортивных игр»: «Баскетбола», «Волейбола»;
- выполнять и организовывать подвижные игры на развитие слухового, зрительного восприятия и внимания;
- выполнять кинезиологические упражнения.

*Обучающийся получит возможность:*

- оценивать роль и значение подвижных и спортивных игр для развития физических качеств;
- оценивать роль и значение подвижных и спортивных игр для укрепления здоровья.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы	Количество часов
1	«Быстрее, выше, сильнее!».	8
2	«Бодрость, грация, координация»	8
3	«Лыжные гонки»	8
4	«Мой веселый, звонкий мяч!»	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>30</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **«Быстрее, выше, сильнее!».** Правила безопасного поведения во время подвижных игр на спортивной площадке. Игры с бегом: «Самый быстрый». Игры с прыжками: «Самый прыгучий». Игры с метанием: «Самый меткий». Соревнования «Быстрее, выше, сильнее!».
2. **«Бодрость, грация, координация»** Правила безопасного поведения во время подвижных игр в спортивном зале. Игры с лазанием: «Лестница чудесница», «Ловкие гимнасты». Спортивный праздник «Бодрость, грация, координация». Игры на внимание: «Будь внимательным» и др.
3. **«Лыжные гонки»** Правила безопасного поведения во время игровых упражнений на лыжах. Игровые упражнения на лыжах. Соревнования «Лыжные гонки». Кинезиологические упражнения из серии «Я владею своим телом».
4. **«Мой веселый, звонкий мяч!»** Правила безопасного поведения во время игр с мячом. Подвижные игры с мячом. Сюжетные игры с мячом. Эстафеты с мячом. Варианты игры «Перестрелка». Пионербол. Спортивный праздник «Мой весёлый звонкий мяч». Соревнования по игре «Перестрелка». Соревнования по игре «Пионербол». Игры на развитие слухового и зрительного восприятия Кинезиологические упражнения..

### **Формы проведения занятий:**

- интегрированные занятия,
- инсценированное представление,
- игровые занятия,
- занятия-тренировки,
- сюжетно-игровые,
- занятия на спортивных комплексах и тренажерах,

- занятия на свободное творчество,
- прогулки-походы,
- соревнования,
- праздники,
- занятия из серии «Забочусь о своем здоровье»,
- мониторинг (контроль).

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации Программы необходимы следующие средства обучения:

- спортивный зал,
- мячи, обручи, гимнастические маты, волейбольная сетка, лыжи.

1. [Арсенина](#) Е. Н. Развлечения со значением. Внеклассные мероприятия для младших школьников [Текст] / [Е. Н. Арсенина](#). - Издательство: [Учитель](#), 2007.
2. Галеев Э., Ханбиков Я. Татарские народные игры и праздники [Текст] / Э. Галеев, Я. Ханбиков. - Татарское книжное издательство, Казань 1985.
3. Дмитриев, В.Н. Игры на свежем воздухе. [Текст] / И.Н. Дмитриев. - Издательский Дом МСП, 1998.
4. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков.– 2 изд.– М.: Академия, 2004.
5. Ермолаев Ю.А. Народные подвижные игры [Текст]: учебное пособие / Ю.А. Ермолаев. - М.: Издательство Академия наук СССР, 1990.
6. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1–4 классы) [Текст]: практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подготовительных игр для младших школьников / В. И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2005.– (Мастерская учителя).
7. Коджаспиров, Ю. Г. Физкульт - ура! Ура! Ура! [Текст]: учебное пособие / Ю. Г. Коджаспиров. – М. :Пед. общество России, 2002.
8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры [Текст]: методическое пособие / М.Ф. Литвинова. - М. : Издательство Просвещение, 1986.
9. Целебная сила движений. Физкультминутки и подвижные игры в школе. [Текст] / Библиотечка «Первого сентября», Здоровье детей. № 1 (7). М.: Чистые пруды. 2006.
1. <http://www.uchportal.ru/load/104>
2. [http:// www.openclass.ru/node/213734](http://www.openclass.ru/node/213734)
3. <http://www.4stupeni.ru/prazdnik/folk/2848-sportivnyj-prazdnik.html>
4. <http://www.1840.ru/nachalnaya/fizicheskaya/sportivnye/>
5. <http://www.f-slon.ru/?mode=pages&page=detski117&d=d>
6. [teatrbaby.ru/scenarnaya/sport\\_prazdnik.htm](http://teatrbaby.ru/scenarnaya/sport_prazdnik.htm)
7. [www.4stupeni.ru/prazdnik/folk/2848-sportivnyj-prazdnik.html](http://www.4stupeni.ru/prazdnik/folk/2848-sportivnyj-prazdnik.html)
8. [rrslon.ru/detskie-sportivnye-prazdniki/sportivnye-prazdniki-v--shkole/](http://rrslon.ru/detskie-sportivnye-prazdniki/sportivnye-prazdniki-v--shkole/)
9. [vneklasa.narod.ru/karta\\_saita.htm](http://vneklasa.narod.ru/karta_saita.htm)
10. [www.1840.ru/nachalnaya/fizicheskaya/sportivnye/](http://www.1840.ru/nachalnaya/fizicheskaya/sportivnye/)