

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 33»  
Артемовского городского округа**

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 33  
\_\_\_\_\_ Паршина И.В.  
« 28 » августа \_\_\_\_\_ 2023г.

**Олимпик**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:  
Травкин Иван Владимирович,  
учитель физической культуры

г.Артем, 2023г.

## Раздел № 1. Основные характеристики программы

### Пояснительная записка

Образовательная программа «Олимпик» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования.

**Актуальность программы:** на современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности, которую необходимо развивать как можно раньше. В связи с чем данная программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, где обучающиеся будут осваивать базовые знания, навыки и умения в физической культуре и спорте не только через отдельные определенные упражнения, но и подвижные и спортивные игры, а также различного рода эстафеты и соревнования, что сделает данную секцию увлекательной и заинтересует как можно больше школьников.

**Направленность программы:** программа секции «Олимпик» имеет физкультурно-спортивную направленность с **уровнем освоения** степени – базовая.

**Адресат программы:** по данной программе в секцию «Олимпик» допускаются дети 2-3 класса, относящиеся к основной и подготовительной медицинской группам (дети, относящиеся к специальной медицинской группе по решению врача, родителей и классного руководителя).

Занятия по данной программе проходят во второй половин дня, два раза в неделю (по 1 академическому часу за занятие).

Продолжительность образовательного процесса 68 часов с учетом ее реализации в один год.

### Цель и задачи программы

Целью данной программы является воспитание здорового, жизнерадостного ребенка, через развитие и укрепление физических качеств.

#### Задачи программы:

##### Воспитательные:

1. Воспитать культуру общения со сверстниками в условиях учебной, игровой, и спортивной деятельности;
2. Воспитать позитивное отношение к здоровому образу жизни и спорту;
3. Воспитание и формирование самостоятельности обучающихся в процессе физического воспитания.

### Развивающие:

1. Развить умение и навыки выполнять упражнения которые всесторонне развивают физические качества человека;
2. Развить умение формировать самостоятельно комплексы упражнений, направленных на всестороннее развитие физических качеств.
3. Развить умение организовывать и формировать различные мероприятия спортивной направленности, которые будут благоприятно влиять на окружающих и самих обучающихся.

### Обучающие:

1. Освоить знания о влиянии физической культуры и спорта на организм человека;
2. Обучить правилам самостоятельной тренировки двигательных способностей организма;
3. Освоить знания о роли физической культуры в семье.

## Содержание программы

Учебный план 2023-2024 года обучения

Вид программного материала	Кол-во часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
<b>1. Знакомство с программой</b>				
1.1 Основы знаний о физических качествах человека, а также их понятия: «Силы», «Ловкости», «Выносливости», «Быстроты», «Гибкости»	3	3		устный опрос\викторина
1.2 Основные знания об эстафетах и спортивных состязаниях, а также способы самоконтроля своих физических возможностей	2	2		
<b>2. Физические упражнения, как способ развития физических качеств</b>	10	2	8	Сдача норматива\опрос
2.1 Подвижные игры, как способ развития физических и коммуникативных качеств обучающихся	22	2	20	игра
2.3 Спортивные эстафеты и состязания	20	2	18	викторина\сдача нормативов
<b>3. Контрольные (зачетные) занятия.</b>	11	2	9	сдача норм-в/устный опрос
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>13</b>	<b>55</b>	

## Содержание учебного плана 2023-2024 года обучения

### 1. Знакомство с программой.

Теория: Ознакомительное занятие, рассказ о программе «Олимпик», что в нее входит, какие задачи необходимо будет реализовать.

#### 1.1 Основные (базовые знания) о физических качествах человека.

Теория: Какие виды физических качеств существует и каково их влияние на человека.

#### 1.2 Основы знаний об эстафетах и спортивных состязаниях.

Теория: История возникновения эстафет и спортивных состязаний, а также их разновидности.

### 2. Физические упражнения, как способ развития физических качеств.

Теория: Понятия о физических качествах человека, об их развитии и реализации в условиях школьных стен, а также за ее пределами. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Составление, обучение и разучивания, различных упражнений, которые входят в занятия в виде круговых, групповых тренировок. К каждому физическому качеству определенный комплекс упражнений.

#### 2.1 Подвижные игры, как способ развития физических и коммуникативных качеств обучающихся.

Теория: Техника безопасности на занятиях. История возникновения игр, их правила.

Практика: Разучивание подвижных игр и их совершенствование в условиях взаимодействия в группах. Каждая подвижная игра рассчитана на определённые физические качества:

«Салки», «Быстрый и смелый», «Хитрый лис», «Ворона и мышки», «Светофор», «Переправа», «Заморозки» и др.

#### 2.2 Спортивные эстафеты и состязания

Теория: Техника безопасности, правила проведения эстафет и соревнований различной направленности

Практика: Проведение и освоение всех видов эстафет (линейные, круговые, встречные и др.), организация различных соревнований, где обучающийся сам принимает организационные моменты для их реализации (составления входящих упражнений, состав команд и тд.)

### 3. Контрольные занятия.

Теория: Устный опрос по всем пройденным темам

Практика: Сдача нормативов по всем пройденным темам (прыжки, бег, тесты на гибкость и ловкость, а также силовые тесты).

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

1. Обучающиеся будут владеть культурой общения со сверстниками в условиях учебной, игровой, и спортивной деятельности.
2. Обучающиеся будут иметь позитивное отношение к здоровому образу жизни и спорту.
3. Обучающиеся сформируют социальное качество – самостоятельность, в процессе физического воспитания.

### **Мета предметные результаты:**

1. Обучающиеся будут знать, как развивать в себе умения и навыки выполнять физические упражнения, которые будут влиять на физические качества человека.
2. Обучающиеся будут знать, как организовывать самостоятельные комплексы упражнений, направленных на всестороннее развитие физических качеств.
3. Обучающиеся будут знать, как организовать и сформировать различные мероприятия спортивной направленности, которые будут благоприятно влиять на окружающих и самих обучающихся.

### **Предметные результаты:**

1. Обучающийся будет владеть знаниями о влиянии физической культуры и спорта на организм человека.
2. Обучающийся будет владеть знаниями о правилах самостоятельной тренировки двигательных способностей человека.
3. Обучающийся будет владеть знаниями о роли физической культуры в семье.

## Раздел № 2. Организационно-педагогические условия

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Место проведения: стадион, спортивный зал, класс;

Оборудование: мячи, скакалки, маты, гантели, канат, обручи, скамейки.

#### Учебно-методическое обеспечение:

Интернет источники: «Викиверситет», «FEFS»

#### Оценочные материалы и формы аттестации

##### Оценочный материал:

- сдача нормативов;

- викторина;

- игры

##### Формы аттестации:

**Сдача нормативов** (прыжок в длину с места, метание на дальность и точность, бег на короткую и длинную дистанцию, тест на гибкость, отжимания и др.)

**Устный опрос** (по всем пройденным темам)

#### Методические материалы

Основные методы, используемые в программе это игровые, спортивно-игровые, на основе которых у учеников будет формироваться позитивное и увлекательное отношение к предмету физическая культура. Также в программе присутствуют общепедагогические методы, которые включают в себя словесные и наглядные приемы в выполнении упражнений.

Игровые и спортивно-игровые методы используются для закрепления усвоенного материала, а также для контроля полученных знаний.

#### Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 34 недели;

Количество учебных дней – 68;

Возраст детей -7-9 лет;

Продолжительность занятия – 1 академический час;

Режим занятий- 2 раза в неделю.

## **Календарный план воспитательной работы**

### **«Праздник осени»**

Мероприятие посвящено пропаганде здоровому образу жизни. В него входят как теоритический блок (викторина, загадки), как и практический спортивные состязания, а именно эстафеты и игры.

### **«Путь к деду морозу»**

Мероприятие посвящено приближению праздника «Новый год», проходит в формате квеста, где ребятам необходимо будет преодолеть определенные препятствия и зашифрованные послания в виде вопросов, загадок.

### **«Здравствуй весна»**

Праздник посвящен приходу осени, ребята в нем будут играть в старинные подвижные игры такие как «Гуси лебеди», «Салки» и др., а также участвовать в викторине.

### **«Выдающиеся спортсмены прошлых лет»**

Праздник посвящен спортсменам, которые в военное и пост. военное время внесли вклад в защиту своей родины. Проводится в виде спортивных состязаний и викторины.

## Список литературы

1. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей, пособие для учителей: изд. Владос, 20016 г.
2. Гурьев С.В., теория и методика воспитания с практикумом: изд. Кнорус, 2021 г., 238 с.
3. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., справочник учителя: изд. Учитель 2016 г.
4. Каинов А.Н., пособие для учителя по физической культуре изд. Учитель 2017 г.