

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Беркутская средняя общеобразовательная школа»

627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70
berkut_school@obl72.ru ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП
7228002294/720701001

РАССМОТРЕНО.

Педагогический совет

от 08.07.2026 г.

протокол № 10

УТВЕРЖДЕНО.

Приказом ОО

от 08.07.2026 №81

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Олимпионик»

Направленность - спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы - 1 год

Возраст обучающихся - 7-10 лет

Уровень программы - базовый

Автор-составитель:

Фатхиева Гульнара Анатольевна

Педагог-организатор

Беркут – 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Актуальность и направленность программы.....	4
Отличительные особенности и новизна Программы.....	4
Методы и подходы, обеспечивающие педагогическую целесообразность.....	5
Планируемые результаты программы.....	8
Календарный учебный график.....	9
Учебный план.....	9
Содержание учебного плана.....	10
Календарно-тематический план (144 часа).....	10
Формы аттестации.....	20
Оценочные материалы.....	21
Рабочая программа воспитания.....	24
Календарный план воспитательной работы.....	28
Условия реализации.....	31
Список использованной литературы и интернет-ресурсов.....	32

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпионик» (далее - Программа) относится к спортивно-оздоровительной направленности.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3) Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями и дополнениями). Концепция определяет стратегические направления развития дополнительного образования, включая социально-гуманитарную направленность. В ней акцентируется внимание на вариативности программ, инклюзивности, доступности и обновлении содержания образования;
- 4) Письмо Министерства просвещения РФ от 29 сентября 2023 года №АБ-3935/06 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей). В рекомендациях подчеркивается необходимость обновления содержания программ социально-гуманитарной направленности с акцентом на формирование гуманитарных знаний, гражданской идентичности, социальной компетентности, универсальных компетенций (критическое мышление, креативность, коммуникация), современной грамотности (функциональной, финансовой, правовой и др.), а также личностных качеств и социально-эмоционального интеллекта;
- 5) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 года №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“». Документ устанавливает актуальные санитарно-эпидемиологические требования к организациям, реализующим образовательные программы, включая дополнительное образование;
- 6) Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2026 года №316. Вступает в силу с 1 сентября 2026 года и касается организации образовательной деятельности, в том числе в сфере дополнительного образования;
- 7) Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года №652н. Определяет требования к квалификации педагогов, реализующих дополнительные общеразвивающие программы;
- 8) Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы и электронного обучения (если программа предполагает такие формы реализации):
 - письмо Минобрнауки России от 28 августа 2015 года №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
 - постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 года №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- 9) Локальные акты МАОУ Беркутская СОШ (устав, положение о разработке программ, приказ);

10) Требования к адаптированным дополнительным общеобразовательным программам, предусмотренные приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 (работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья).

Актуальность и направленность программы

Программа «Олимпионик» имеет **спортивно-оздоровительную (физкультурно-спортивную) направленность**. Это значит, что содержание и формы работы нацелены на:

Актуальность программы обусловлена несколькими факторами:

1. Социальный заказ родителей. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни: из-за высоких учебных нагрузок и увлечения гаджетами их двигательная активность снижается. Программы, основанные на физических упражнениях и играх, востребованы семьями как средство компенсации этого дефицита.

2. Возрастные особенности 7–10 лет. Младший школьный возраст — благоприятный период для развития ловкости, гибкости, координации и формирования привычки к регулярной физической активности. В этом возрасте дети осознают свою принадлежность к коллективу, учатся общаться со сверстниками, нуждаются в поддержке и одобрении взрослого.

3. Оздоровительный эффект. Систематические занятия вызывают положительные морфофункциональные изменения: укрепляется мышечно-связочный аппарат, улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания, корректируется осанка.

4. Психолого-педагогическая целесообразность. Занятия по программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, являются «хорошей школой движений». Программа учитывает интересы современных детей в потребности движения, общения и физического развития.

5. Игровая форма обучения. Занятия проходят в игровой форме с плавным переходом к выполнению специальных физических упражнений — что особенно важно для детей 7–10 лет, у которых игровая деятельность ещё сохраняет ведущее значение.

6. Взаимодействие с семьёй. Программа предусматривает работу в тесном взаимодействии с семьями учащихся, что усиливает воспитательный эффект и помогает формировать единый подход к здоровому образу жизни ребёнка.

Направленность

- **Оздоровление и укрепление организма** — развитие и формирование универсальных двигательных способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование правильной осанки.
- **Обучение двигательным действиям** — овладение базовыми физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, знание правил и техники безопасности.
- **Развитие физических качеств** — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей.
- **Воспитание личностных качеств** — формирование культуры общения и поведения в коллективе, воспитание взаимопомощи, товарищества, умения побеждать и проигрывать, приобщение к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности и новизна программы

- **Добровольность участия.** Программа составлена для детей, которые сами изъявили желание заниматься, — значит, их мотивация способствует качественным результатам освоения программы.
- **Игровая форма с плавным переходом к специальным упражнениям.** Занятия проходят в игровой форме, что особенно важно для младшего школьного возраста, где игровая деятельность ещё сохраняет ведущее значение. Постепенно игра сменяется целенаправленной физической подготовкой.
- **Народные и подвижные игры как основа содержания.** Наряду с общефизическими упражнениями уделяется большое внимание народным играм, что способствует созданию сплочённого детского коллектива и знакомству с культурным многообразием России.
- **Здоровьесберегающие технологии.** Программа базируется на здоровьесохраняющих технологиях: двигательные игры с предметами и без, уроки здоровья, кинезиологические упражнения, элементы лечебной педагогики.
- **Учёт интересов современных детей.** В программе учитываются потребности детей 7–10 лет в движении, общении и физическом развитии; содержание подбирается в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей.
- **Взаимодействие с семьёй.** Работа в рамках программы ведётся в тесном контакте с родителями: совместные мероприятия, консультации, родительские собрания.
- **Комплексность занятий.** Каждое занятие строится как комплексное — включает упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры), что делает тренировку интересной и разносторонней.

- **Короткая продолжительность занятия.** Для детей 7–10 лет продолжительность занятия сокращена до 30 минут (вместо стандартных 45), что соответствует возрастным возможностям и рекомендациям СанПиН.

Новизна

- **Интеграция физического и нравственного воспитания через народные игры.** Наравне с физическим развитием дети получают представление о многонациональности нашей страны, что способствует воспитанию толерантности и уважения к людям разных национальностей.
- **Сочетание тренировок с игровыми и познавательными мероприятиями.** В отличие от программ, реализуемых тренерами в течение учебного года с акцентом на ОФП и СФП, «Олимпионик» добавляет ежедневно проводимые мероприятия игрового и познавательного характера.
- **Введение олимпийского компонента.** Дети знакомятся с историей Олимпийских игр, идеалами олимпизма, видами спорта из олимпийской программы — это расширяет кругозор и формирует ценностное отношение к спорту как явлению культуры.
- **Сетевая форма реализации.** В ряде вариантов программа реализуется в сетевой форме — как интеграция дополнительного и общего образования в рамках национального проекта «Успех каждого ребёнка».
- **Лечебно-педагогический компонент.** Введение элементов лечебной педагогики, кинезиологических упражнений, упражнений на дыхание и пальчиковой гимнастики даёт возможность каждому ребёнку почувствовать своё тело и осознать значение двигательной активности для здоровья.

Методы и подходы, обеспечивающие педагогическую целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы «Олимпионик» заключается в гармоничном сочетании физкультурно-спортивной деятельности и психологизации процесса оздоровления через вовлечение детей в игровую, интеллектуальную и соревновательную активность. Ниже — методы и подходы, которые это обеспечивают. dooc-voshod.ru +1

Подходы

Системно-деятельностный подход — обучающиеся вовлекаются в самостоятельный поиск и решение двигательных задач, осваивают способы деятельности через практику, а не через пассивное восприятие. sh-kochkurovskaya-r152.gosweb.gosuslugi.ru +1

Индивидуально-дифференцированный подход — нагрузка подбирается с учётом уровня физической подготовки, пола и возраста каждого ребёнка. Программа предусматривает индивидуальные занятия для слабее подготовленных детей, а более сильным предлагает усложнённые варианты заданий. Набор осуществляется не на конкурсной основе — главное, желание ребёнка. infourok.ru +1

Игровой подход — занятия строятся в игровой форме с плавным переходом к целенаправленным физическим упражнениям. Для детей 7–10 лет игровая деятельность сохраняет ведущее значение, поэтому игра выступает не просто развлечением, а основным методом обучения и воспитания. docs.pfdo.ru +1

Здоровьесберегающий подход — программа базируется на здоровье-сохраняющих технологиях: двигательные игры с предметами и без, уроки здоровья, кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, элементы лечебной педагогики, аутотренинг. prodlenka.org +1

Личностно-ориентированный подход — программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть возможности ребёнка в семье и школе, предоставляет ему право усвоить тот уровень материала, который ему доступен.

Методы обучения

Словесные методы — объяснение, беседа, рассказ, пояснения, указания, подача команд и сигналов, вопросы, словесные инструкции. Помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу и раскрыть содержание движения. nsportal.ru +1

Наглядные методы — показ физических упражнений педагогом или более подготовленным учеником, использование наглядных пособий, плакатов, видеоматериалов. Создают зрительные представления о движении. nsportal.ru +1

Практические методы — повторение упражнений без изменения и с изменениями, закрепление навыков через многократное воспроизведение. Основная форма обучения — практическая работа, позволяющая освоить физические упражнения и игровые действия. docs.pfdo.ru +1

Игровой метод — подвижные и народные игры, эстафеты, игры-соревнования.

Активизируют внимание, улучшают эмоциональное состояние, формируют командное взаимодействие. nsportal.ru +1

Соревновательный метод — используется с учётом возрастных особенностей: для детей 7–10 лет характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей.

Метод повышает мотивацию и позволяет объективно оценить уровень подготовки. dt-koreysk.ru +1

Метод коллективной творческой деятельности (КТД) — совместное планирование и проведение мероприятий, распределение ролей, рефлексия. Развивает инициативность, ответственность, коммуникативные навыки.

Методы стимулирования интереса — создание ситуаций занимательности и успеха, познавательные игры, эмоциональная поддержка педагога. sarkomobr.ru +1

Планируемые результаты программы

Личностные результаты

К концу освоения программы у ребёнка должны быть сформированы:

- **Позитивное отношение к здоровому образу жизни.** Ребёнок осознанно выбирает активные формы досуга, понимает важность режима дня, гигиены, правильного питания и отказа от рискованных форм поведения.
- **Ценностное отношение к спорту и физической культуре.** Понимание спорта как части культуры общества, уважение к олимпийским идеалам, истории спорта, труду тренера и судей.
- **Нравственно-волевые качества.** Дисциплинированность, ответственность за свои действия, умение доводить начатое до конца, способность преодолевать небольшие трудности.
- **Навыки конструктивного взаимодействия.** Умение договариваться, распределять роли в команде, поддерживать товарища, корректно реагировать на замечания, достойно принимать победу и поражение.
- **Эмоциональная устойчивость и саморегуляция.** Ребёнок осваивает простые приёмы самоконтроля (оценка самочувствия, контроль темпа и нагрузки), учится управлять эмоциями в соревновательной ситуации.

Метапредметные результаты

Ребёнок осваивает универсальные учебные действия, применимые не только на занятиях, но и в школе и повседневной жизни:

- **Регулятивные умения:** ставить простые цели («хочу научиться делать кувырок», «хочу пробежать дистанцию без остановки»), планировать шаги для их достижения, оценивать свои успехи, корректировать действия с учётом замечаний педагога.

- **Познавательные умения:** анализировать двигательное действие (например, «чтобы мяч полетел точно, нужно правильно поставить руки»), сравнивать варианты выполнения, выделять главное в инструкции, использовать наглядные подсказки (схемы, карточки).
- **Коммуникативные умения:** формулировать вопросы по технике, договариваться в группе о правилах игры, объяснять товарищу, как выполнить упражнение, корректно обсуждать спорные моменты без перехода на личности.
- **Умение работать с информацией о здоровье:** понимать базовые правила безопасности и первой помощи (что делать при ушибе, как избежать перегрева), применять эти знания в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные (образовательные) результаты

Двигательные умения и навыки

Ребёнок должен уметь выполнять базовые двигательные действия и применять их в играх и эстафетах:

- **Ходьба, бег, прыжки:** бег с изменением темпа и направления, прыжки на одной и двух ногах, прыжки в длину с места, мягкие приземления.
- **Метание и ловля:** броски и ловля мяча разными способами (двумя руками, одной рукой), метание на дальность и в цель, передача мяча в парах и тройках.
- **Лазание и перелезание:** лазание по гимнастической стенке, перелезание через препятствия, ползание разными способами.
- **Акробатика и равновесие:** группировка, перекаты, кувырки вперёд, стойка на лопатках (упрощённый вариант), ходьба по ограниченной опоре (бревно, линия).
- **Элементы спортивных и подвижных игр:** ведение мяча (если предусмотрено модулем), простые игровые комбинации, соблюдение правил в мини-играх.

Теоретические знания

Ребёнок знает и может объяснить:

- правила техники безопасности на занятиях и при самостоятельных играх;
- базовые правила 2–3 подвижных/спортивных игр, основные жесты судьи или сигналы ведущего;
- понятия «разминка», «заминка», «нагрузка», «самочувствие», «травма», «первая помощь»;
- основы личной гигиены спортсмена (одежда, обувь, уход за инвентарём, питьевой режим).

Оздоровительные и функциональные результаты

Эти результаты отражают специфику именно спортивно-оздоровительной направленности:

- **Улучшение функциональных показателей.** Повышение общей работоспособности, улучшение осанки, укрепление мышечно-связочного аппарата, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- **Профилактика типичных нарушений.** Снижение риска нарушений осанки и плоскостопия за счёт подбора упражнений, правильной обуви и контроля техники.

- **Формирование навыков самоконтроля.** Ребёнок учится замечать признаки утомления (тяжело дышать, дрожат руки, кружится голова), сообщать о них взрослому, выбирать комфортный темп.
- **Адаптация к нагрузкам.** Ребёнок способен выполнять запланированную нагрузку без вреда для здоровья, восстанавливаться после занятия, соблюдать правила безопасности.

Социальные и воспитательные результаты

- **Сформированность командных навыков.** Ребёнок участвует в командных играх, выполняет роль капитана/судьи/секретаря, помогает в организации эстафет.
- **Участие в мероприятиях.** Ребёнок принимает участие в спортивных праздниках, товарищеских играх, показательных выступлениях, проявляет инициативу и ответственность.
- **Взаимодействие с семьёй.** Ребёнок делится с родителями знаниями о ЗОЖ, предлагает совместные активные игры, участвует в семейных спортивных событиях.

• Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	07.09.2026	29.05.2027	36	72	1 раз в неделю по 2 ак.ч - по 45 мин Перерыв 10 мин

Учебный план 1 – 2 классы

№	Наименование раздела	Всего час	Кол-во часов		Характеристика деятельности учащихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1	Введение «Вот мы и в школе»	4	2	2	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма
	Питание и здоровье	5	2	3	Характеризовать основные функции систем органов человеческого тела. Моделировать в ходе практической работы ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья, по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеризовать правила оказания

					первой помощи при несчастных случаях.
2	Моё здоровье в моих руках	6	3	3	формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.
3	Я в школе и дома	5	2	3	Знать нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направленных на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
4	Чтоб забыть про докторов	4	2	2	Освоение навыков здорового образа жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".
5	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Развивать познавательные процессы, ориентированных на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
6	«Вот и стали мы на год взрослей»	3	2	1	Моделировать в ходе практической работы ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья, по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеризовать правила оказания первой помощи при несчастных случаях.
7	По страницам Олимпийских игр	4	2	2	Знать что такое Олимпийские игры и олимпийское движение. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
	Всего	34	16	18	

Учебный план 3 - 4 классы

№	Наименование раздела	Всего час	Кол-во часов		Характеристика деятельности учащихся
			Ауди тор ные	Внеа уди торные	
8	Познай самого себя	3	2	1	Характеризовать основные функции систем органов человеческого тела. Моделировать в ходе практической работы ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья, по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеризовать правила оказания первой помощи при несчастных случаях.
9	Здоровье и движение	3	1	2	Приводить примеры зависимости удовлетворения потребностей людей от природы, включая потребности эмоционально-эстетического характера. Анализировать влияние современного человека на природу, оценивать примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния природы. Моделировать ситуации по сохранению природы и её защите. Различать правильные и неправильные формы поведения в природе. Оценивать личную роль в охране воды, воздуха, полезных ископаемых, экосистем, растительного и животного мира.
10	Питание и здоровье	3	2	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
11	Здоровье и окружающая среда	3	2	1	Характеризовать основные функции систем органов человеческого тела. Моделировать в ходе практической работы ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья, по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеризовать правила оказания первой помощи при несчастных случаях. Измерять температуру тела, вес и рост человека.

12	Природа нашей области и здоровье	3	1	2	Практическая работа: составлять вместе со старшими родственниками родословную древа семьи на основе бесед с ними о поколениях в семье. Подготавливать в группе рассказ, по результатам экскурсии в краеведческий музей с целью ознакомления с природой родного края. Обмениваться сведениями, полученными в ходе бесед со старшими членами семьи о лекарственных растениях родного края, лечебных источниках, грязевых вулканах и известных людях-долгожителях. Находить эти сведения в справочной и дополнительной литературе. Извлекать (по заданию учителя) необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний (словари, энциклопедии, справочники) о природных сообществах и обсуждать полученные сведения.
13	Знай и будь осторожным	3	2	1	Составлять режим дня в группах. Проводить групповые наблюдения во время экскурсии по школе (учимся находить класс, своё место в классе и т. п.). Проводить наблюдения в группах во время экскурсии по своему району или городу (путь домой). Изображать путь от дома до школы с помощью условных обозначений. Обсуждать коллективно необходимость соблюдения правил здорового образа жизни. Выявлять потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества. Практическая работа по освоению правил поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоёмах, в школе.
14	Подвижные игры	16	-	16	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

					Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
	Всего	34	10	24	

Содержание учебного плана

Объём и режим занятий

- **Возраст обучающихся:** 7–10 лет
- **Срок реализации:** 1 год
- **Объём:** 34 часа (1 раз в неделю)

Содержание разделов

Раздел 1. Вводные занятия (6 ч)

Теория: Формирование группы. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на открытой площадке. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». Что такое Олимпийские игры и олимпийское движение. docs.pfdo.ru +1

Практика: Подвижные игры на знакомство и взаимодействие. Общая физическая подготовка. Диагностика исходного уровня физической подготовленности.

Раздел 2. Общеразвивающие физические упражнения — ОФП (12 ч)

Теория: Значение упражнений для развития различных мышц человека. Понятие «разминка» и «заминка».

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения со скакалкой, обручем, мячами. Подвижные игры, способствующие развитию мышц.

Раздел 3. Игры на свежем воздухе (18 ч)

Теория: Беседа о пользе занятий на свежем воздухе. Закаливание организма.

Практика: Упражнения со скакалками, прыжки в длину. Упражнения, развивающие прыгучесть. Разучивание и проведение игр на свежем воздухе: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «К своим флажкам», «Птицы и клетка», «День и ночь». docs.pfdo.ru +1

Раздел 4. Игры-эстафеты (18 ч)

Теория: Изучение разновидностей игр-эстафет и их правил.

Практика: Бег со сменой скорости и направления. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с мячами, скакалками, обручами. Комбинированные эстафеты. Эстафеты на командное взаимодействие: «Эстафета с поворотами», «Падающая палка», «Весёлые старты». docs.pfdo.ru +1

Раздел 5. Народные подвижные игры (18 ч)

Теория: Знакомство с народными играми разных народов России. Правила игр.

Практика: Разучивание и проведение народных подвижных игр: «Жучок», «Паровоз», «Плетень», «Совушка», «Караси и щука», «Быстроногие олени», «Бой петухов». Игры на сплочение коллектива и воспитание толерантности. docs.pfdo.ru +1

Раздел 6. Подвижные игры с элементами гимнастики (16 ч)

Теория: Значение гимнастики для формирования осанки и координации. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика: Упражнения на координацию движений, развитие ловкости, равновесия. Ритмическая гимнастика под музыку: «Весёлые ладошки», «Красивая спина», «Ритмическая мозаика». Упражнения с лентами, обручами, мячами. Акробатические элементы: группировка, перекаты. docs.pfdo.ru +1

Раздел 7. Зимние народные игры (10 ч)

Теория: Польза занятий на свежем воздухе в зимнее время. Правила безопасности на снежной площадке.

Практика: Зимние игры на свежем воздухе с целью закаливания: «Снежный город», «Защита укрепления», «Перевозка груза», лыжные эстафеты, игры на развитие выносливости. Игры по выбору детей. docs.pfdo.ru +1

Раздел 8. Упражнения на развитие ловкости и координации (20 ч)

Теория: Понятие ловкости и координации. Значение этих качеств для повседневной жизни и спорта.

Практика: Подвижные игры на внимание и быстроту реакции: «Стой!», «Весёлые музыканты», «Старт после броска», «Перестрелка». Упражнения на равновесие, точность движений. Игры с неожиданной сменой ситуации. docs.pfdo.ru +1

Раздел 9. Бег, прыжки. Игры с элементами лёгкой атлетики (10 ч)

Теория: Основы техники бега и прыжков. Правила безопасности.

Практика: Равномерный бег с постепенным увеличением длительности (6–10 мин). Бег на скорость (30 м, 60 м). Кроссовый бег (1 км) без учёта времени. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры: «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полосам», «Быстроногие олени». docs.pfdo.ru +1

Раздел 10. Метание мяча. Игры с метанием (10 ч)

Теория: Изучение игр с использованием элементов метания. Техника безопасности при метании.

Практика: Метание мяча на дальность. Метание в цель (3 попадания из 5 при расстоянии 4–5 м). Игры: «Кто дальше бросит», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Снайперы», «Боулинг», «Играй, играй, мяч не теряй». docs.pfdo.ru +1

Раздел 11. Контрольные занятия (4 ч)

Теория: Понятие о контроле физической подготовленности. Самоконтроль.

Практика: Выполнение нормативных упражнений: бег 30 м, метание в цель, прыжок в длину с места, подтягивание/отжимание, наклон вперёд. Сравнение результатов с исходными данными. Игры по выбору детей.

Раздел 12. Итоговое занятие (2 ч)

Теория: Подготовка сценария показательного выступления.

Практика: Разучивание и показ номера для показательного выступления. Рефлексия: «Что я научился делать за год?», награждение по номинациям («Самый быстрый», «Самый меткий», «Лучший командный игрок», «Самый старательный»).

Календарно-тематическое планирование 1 - 2 классы

№	Наименование разделов, блоков, тем	Даты	Всего часов	Количество часов		Материальное техническое оснащение	Характеристики деятельности обучающихся	Универсальные учебные действия(УУД)
				аудит	внеаудит			
	Введение «Вот мы и в школе».		4	2	2			
1	Дорога к доброму здоровью		1	1		Презентация «Что такое здоровье»	беседа	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Определять факторы, укрепляющие здоровье. Знать , что такое личная гигиена, какое значение имеет утренняя гимнастика для организма.
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке		1		1	Комплекс упражнений	Разучивание физминуток	
3	Что мы знаем о ЗОЖ		1	1		DVD Уроки тетушки Совы	Разучивание пальчиковой гимнастики	
4	Физическая активность и здоровье		1		1	спортивный инвентарь	Разучивание игр	
	<i>Питание и здоровье</i>		5	2	3			
5	Витаминная тарелка на каждый день.		1	1		Таблица «Витамины»	Оформление выставки	Знать основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Иметь представления об основных витаминах в
6	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		1	1				
7	Культура питания Приглашаем к чаю		1		1	Чайная посуда	Практическая работа	
8	Умеем ли мы правильно питаться Инсценирование Ю.Тувим «Овощи»		1		1	книга Ю.Тувим «Овощи»	Инсценировка сценок	
						DVD Уроки тетушки	Игра «Можно или нельзя».	

						Совы	Оздоровительная минутка.	продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
10	Мое любимое блюдо. Круглый стол.		1		1	Домашняя выпечка	Чтение книги «Разговор о правильном питании»	Уметь правильно вести себя за столом.
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>		6	3	3			
11	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим		1	1		Презентация «Режим дня»	Творческая работа «Придумай правила»	Получить представления о влиянии окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха. Знать о правилах профилактики простудных заболеваний. Формирование нравственных представлений и
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»		1		1	Книга стихов	Творческая работа	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»		1		1		Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов»	
14	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми»		1		1	спортивный инвентарь	Оздоровительная минутка. Игра «Знаешь	

	хотим»						ли ты правила?»	убеждений о здоровом образе жизни.
15	В здоровом теле здоровый дух		1	1		DVD Уроки тетушки Совы	Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души».	
16	Закаливание в домашних условиях. Хилый в шубу – здоровый на мороз»		1	1		DVD Уроки тетушки Совы	Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!	
	Я в школе и дома		5	2	3			
17	Мой внешний вид –залог здоровья		1	1		DVD Кирилл и Мефодий	Творческая работа «Придумай правила»	Знать социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, что такое гигиена одежды, правила хорошего тона. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
18	Осанка – это красиво.		1		1		Разучивание игр	
	Разучивание упражнений для укрепления осанки		1	1		Комплекс упражнений		
20	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.\Весёлые старты		1		1	спортинвертарь	эстафета	
21	Мой внешний вид –залог здоровья		1		1	DVD Уроки тетушки Совы	Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка	
	Чтоб забыть про докторов		4	2	2			

22	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»		1		1	Комплекс игр	Творческая работа «Придумай правила»	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Моделировать в ходе практической работы ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья.
23	Почему устают глаза?		1	1		DVD Кирилл и Мефодий	Оздоровительн ая минутка. Творческая работа.	
24	Гигиена позвоночника. Сколиоз		1	1		Таблица «Строение позвоночник а	Оздоровительная минутка. Игры	
25	Викторина. Умники и умницы		1		1	Комплекс игр	Оздоровительная минутка. Коллективная работа.	
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		3	1	2			.
26	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»		1		1	Рисунки учащихся	Выставка рисунков	Получить представления о вредных привычках, настроение в школе и дома. Моделировать в ходе практической работы свое настроение, ориентированно е на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию
27	Детские игры и опасности. Как уберечь себя.		1	1		DVD Кирилл и Мефодий	Рисунки по теме	
28	Наши зеленые друзья. Экскурсия		1		1	Энциклопед ия «Растения нашего края»	Беседа	

								.
	«Вот и стали мы на год взрослей»		3	2	1			
29	Опасности летом (просмотр видео фильма)		1		1	DVD Уроки тетушки Совы	Оздоровительная минутка «Деревце». Игра «Да - нет».	Знать о первой доврачебной помощи в летний период, об опасностях летнего периода.
30	Первая доврачебная помощь		1	1		DVD Кирилл и Мефодий	Игра «Хорошо - плохо». Памятка Опасности летом.	
31	Первая помощь при отравлении		1	1		DVD Кирилл и Мефодий	Повторение составляющих здорового образа жизни.	
	По страницам Олимпийских игр		4	2	2			
32	Какие виды спорта были первыми		1	1		Презентация «Первые спортивные игры»	Оздоровительная минутка Творческое рисование.	Познакомиться с историей появления Олимпийских игр. Знакомство с олимпийскими чемпионами. Разучить народные игры.
33	Наши земляки призёры и чемпионы		1	1		Презентация «Наши земляки призёры и чемпионы»	Оздоровительная минутка	
34	Игра и здоровье.		1		1	спортивный инвентарь	Разучивание народных игр	
	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»		1		1			
	итого		34	16	18			

Календарно-тематическое планирование 3 – 4 классы

№	Наименование разделов, блоков, тем	да ты	Всего часов	Количество часов		Материально-техническое оснащение	Характеристика деятельности обучающихся	УУД
				аудит	внеаудит			
	Познай самого себя		3	2	1			
1	Как устроен человек. Основные части тела. Рисуем себя.		1		1	Презентация по теме «Строение человека»	беседа Оздоровительная минутка.	Познакомиться со строением тела человека, из каких частей состоит тело, их функциональное предназначение. Сформировать представления о значении для человека: глаз, ушей, носа, языка, кожи. Знать внутренние органы и их предназначение. Иметь представления о росте и развитии человека, периодизации развития. Уметь составлять свой режим дня.
2	Внутренние органы. Их функции в организме.		1	1		Таблица по теме «Внутренние органы человека»	Оздоровительная минутка.	
3	Режим дня школьника. Важность его соблюдения.		1	1		Таблица по теме «Режим дня»	Разучивание пальчиковой гимнастики	
	Здоровье и движение		3	1	2			

4	Что такое здоровье.		1		1	DVD Кирилл и Мефодий. Окр. мир	Чтение книг	Иметь представления, что такое движение и красота человека, как работают наши мышцы; изменение работоспособности; факторы, влияющие на утомление; активный и пассивный отдых; как правильно заниматься спортом. Знать содержимое аптечки. Моделировать ситуации об оказании первой медпомощи. Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки.
5	Утренняя зарядка и здоровье. Веселые старты.		1	1		Спортивный инвентарь	Разучивание игр Проведение эстафеты	
6	Первая помощь при небольших ранениях и ушибах, ожогах и обморожении		1		1	аптечка	Практическая работа	
	Питание и здоровье		3	2	1			
7	Зачем человек ест?		1	1		Презентация «Здоровье и питание»	Игра «Можно или нельзя?» Оздоровительная минутка.	Знать основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во
8	Витамины и здоровье.		1	1		Книга «Все о	Чтение книги «Разговор о правильном	

	Авитаминоз.					витаминах»	питании»	время приема пищи.
9	Режим питания.		1		1	Презентация «Здоровье и питание»	Творческая работа «Придумай правила»	Иметь представления об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. Уметь правильно вести себя за столом.
	Здоровье и окружающая среда.		3	2	1			
10	Взаимодействие человека с природой		1	1		Презентация «Человек и природа»	Правила поведения в природе	Знать о влиянии окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-
11	Среда жизни человека, необходимые для жизни человека.		1	1		DVD Кирилл и Мефодий	Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов»	

12	Требования к одежде: удобство, гигиеничность, красота.		1		1	Энциклопедия для девочек и мальчиков	Оздоровительная минутка. Игра «Знаешь ли ты правила?»	двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Научиться правилам личной гигиены.
	Природа нашей области и здоровье		3	1	2			
13	Что мы знаем о нашей станции. Безопасный путь в школу.		1	1		DVD уроки тетушки Совы	Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!	Уметь определять безопасный путь в школу и домой. Знать правила безопасного отдыха на природе.
14	Отдых на природе.		1		1	Спорт инвентарь	Творческая работа «Придумай правила»	
15	Чистота- залог здоровья.		1		1	Энциклопедия для девочек и мальчиков	Творческая работа «Придумай правила»	
	Знай и будь осторожным.		3	2	1			
16	Травмы		1	1		DVD уроки тетушки Совы	Оздоровительная минутка.	Уметь определять опасные факторы современного жилища; ожоги,
17	Укусы насекомых		1		1	Энциклопедия	Беседа.	

						«Насекомые»		электротравмы.
18	Инфекционные болезни. Как уберечь себя.		1	1		Презентация «Инфекционные заболевания»	Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка	Иметь представления об инфекционных заболеваниях и их профилактике. Познакомиться с вредными насекомыми.
	Подвижные игры		16		16			
19	Подвижная игра «Ловушки с приседаниями»		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	Разучить игры разных народов мира. Уметь правильно вести себя на игровой площадке. Знать правила безопасного поведения во время игр. Соблюдать этические нормы поведения с товарищами во время игры. Оказывать помощь и взаимовыручку.
20	Подвижная игра «Волк»		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	
21	Подвижная игра «Ляпка»		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	
22	Подвижная игра «Птицелов»		1		1	Спор тинвентарь	Оздоровительная минутка.	
23	Подвижная игра «Краски»		1		1	Спорт инвентарь	Памятка Здоровичков.	
24	Подвижная игра «Гори, гори ясно!»		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	
25	Подвижная игра «Русская народная		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	

	игра»							
26	Подвижная игра « К своим флажкам »		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	
27	Подвижная игра « Кто идет »		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка.	
28	Подвижная игра « Северный и южный ветер »		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	
29	Подвижная игра « Соревнования скороходов »		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	
30	Подвижная игра « Колдунчики »		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	
31	Подвижная игра « Аисты »		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка.	
32	Подвижная игра « Пчелы и медведи »		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	
33	Подвижная игра « Хитрая лиса »		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	
34	Подвижная игра « Совушка »		1		1	Спорт инвентарь	Оздоровительная минутка. Игры	
	итого		34	10	24			

Формы аттестации

Цель: отслеживать освоение отдельных умений, безопасность и вовлечённость.

- **Наблюдение педагога** по чек-листу: техника выполнения движений (например, мягкое приземление в прыжке, правильная стойка при метании), соблюдение правил безопасности, взаимодействие в команде.
- **Выполнение типовых заданий** на отработку навыка: «покажи группировку», «сделай 3 броска в цель», «пройди полосу препятствий без касаний».
- **Самоконтроль и взаимоконтроль в парах:** дети учатся замечать ошибки друг у друга по простым критериям (например, «ноги согнуты», «руки вперёд», «не теряем мяч»).
- **Мини-тесты (игровые):** 1–2 вопроса по правилам игры, ТБ, понятиям («что такое разминка?», «когда нужно пить воду?»).
- **Дневник самоконтроля ребёнка** (простые отметки: «настроение», «что получилось», «что было трудно») — это одновременно инструмент рефлексии и документ для педагога.
- **Контрольные испытания (нормативы)** с акцентом на индивидуальную динамику:
 - бег 30 м (время);
 - прыжок в длину с места (см);
 - метание мяча в цель (количество попаданий из 5 попыток);
 - наклон вперёд из положения сидя (см) — для оценки гибкости;
 - челночный бег 3×10 м (с).
- **Игровые контрольные задания:** эстафеты с элементами техники (например, «пробежать, не уронив обруч», «передать мяч без отскока»), где оценивается не только скорость, но и качество движений.
- **Тематические мини-соревнования** («День ловкости», «День прыжков») с фиксацией личных результатов и командного участия.

Оценочные материалы

Анкета рефлексии для ребёнка

Проводится в середине и в конце года. Ребёнок отвечает устно или отмечает карандашом — без оценок, только для анализа мотивации и эмоционального фона.

Вопросы:

1. Нравится ли тебе ходить на «Олимпионик»? (да / не всегда / нет)
2. Что тебе больше всего нравится на занятиях? (бегать / прыгать / играть в команды / метать / другое)
3. Чему ты научился? (ребёнок называет сам)
4. Что было самым трудным?
5. Был ли момент, когда тебе помог товарищ? Расскажи.
6. Хотел бы ты продолжить занятия на следующий год?
7. Какое слово подойдёт к твоим занятиям: «весело», «интересно», «трудно», «скучно»? (можно выбрать несколько)

Оценочный лист теоретических знаний

Мини-опрос (5–7 вопросов), проводится 2 раза в год — в игровой форме: карточки с картинками, устные ответы, «викторина».

Вопрос	Критерий оценки
Что такое разминка и зачем она нужна?	«Знаю и могу объяснить» — 3; «Знаю, но путаюсь» — 2; «Знаком с понятием» — 1
Назови 2 правила техники безопасности на занятии	Аналогично
Что нужно делать, если ты устал на занятии?	Аналогично
Назови 2 правила любой игры из программы	Аналогично
Что такое Олимпийские игры? Что ты о них знаешь?	Аналогично
Как нужно одеваться на занятия физкультурой?	Аналогично

Рабочая программа воспитания

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.3648-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Локальные акты образовательной организации.

Актуальность. В условиях высоких учебных нагрузок, увлечения гаджетами и малоподвижного образа жизни у детей 7–10 лет снижается уровень двигательной активности, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье. Младший школьный возраст — благоприятный период для развития ловкости, гибкости, координационных способностей и формирования привычки к регулярной физической активности. Программа «Олимпиамик» помогает восполнить дефицит движения в увлекательной форме, сочетая подвижные игры, элементы спортивных дисциплин и олимпийское просвещение.

Отличительные особенности и новизна. Занятия строятся в игровой форме с плавным переходом к целенаправленной физической подготовке — что особенно важно для детей 7–10 лет, у которых игровая деятельность сохраняет ведущее значение. В программу встроены олимпийский компонент: дети знакомятся с историей Олимпийских игр, идеалами олимпизма, видами спорта из олимпийской программы. Наряду с общефизическими упражнениями уделяется внимание народным подвижным играм, что знакомит детей с культурным многообразием России и способствует воспитанию толерантности. Программа базируется на здоровьесберегающих технологиях: двигательные игры, кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика, элементы лечебной педагогики.

Адресат. Программа предназначена для детей 7–10 лет, желающих заниматься физической культурой и спортом. Набор осуществляется по желанию — без конкурсного отбора, при наличии медицинского допуска.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование у обучающихся 7–10 лет основ здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие и воспитание социально значимых качеств личности через спортивно-игровую деятельность и приобщение к олимпийским идеалам.

Обучающие задачи:

- обучить базовым двигательным умениям и навыкам (бег, прыжки, метания, лазание, акробатические элементы);

- познакомить с правилами подвижных и народных игр, элементами спортивных игр;
- сформировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, технике безопасности, истории Олимпийских игр.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию;
- совершенствовать психические процессы: внимание, скорость реакции, пространственное мышление, память.

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, целеустремлённость, ответственность;
- формировать навыки командного взаимодействия, взаимопомощи, уважения к сопернику;
- прививать ценностное отношение к здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни.

Оздоровительные задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- повышать общую работоспособность и сопротивляемость организма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Олимпийское образование (2 ч)

Теория: Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на площадке.

Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». Что такое Олимпийские игры: история древних и современных Олимпийских игр, символика (флаг, огонь, девиз, клятва).

Практика: Подвижные игры на знакомство и взаимодействие. Диагностика исходного уровня физической подготовленности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (4 ч)

Теория: Значение упражнений для развития мышц. Понятия «разминка» и «заминка».

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения со скакалкой, обручем, мячами.

Дыхательная гимнастика. Кинезиологические упражнения.

Раздел 3. Подвижные игры на взаимодействие (5 ч)

Практика: Игры на сплочение коллектива: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «К своим флажкам», «Птицы и клетка», «День и ночь». Игры-эстафеты на командное взаимодействие: «Эстафета с поворотами», «Падающая палка», «Весёлые старты».

Раздел 4. Игры с элементами лёгкой атлетики (6 ч)

Теория: Основы техники бега и прыжков. Правила безопасности.

Практика: Равномерный бег с постепенным увеличением длительности (3–6 мин). Бег на скорость (30 м). Челночный бег 3×10 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель (3–5 м). Игры: «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полосам», «Метко в цель», «Снайперы».

Раздел 5. Игры с элементами гимнастики и акробатики (5 ч)

Теория: Значение гимнастики для формирования осанки и координации. Правила безопасности.

Практика: Упражнения на координацию, развитие ловкости, равновесия. Ритмическая гимнастика под музыку. Акробатические элементы: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Ходьба по ограниченной опоре. Игры: «Зеркало», «Запрещённое движение», «Совушка».

Раздел 6. Народные подвижные игры (4 ч)

Теория: Знакомство с народными играми разных народов России.

Практика: Народные подвижные игры: «Плетень», «Караси и щука», «Быстроногие олени», «Бой петухов». Игры на сплочение и воспитание уважения к культуре разных народов.

Раздел 7. Игры с элементами спортивных игр (4 ч)

Практика: Элементы пионербола (передача мяча через сетку). Элементы мини-футбола (ведение мяча, передачи). Элементы баскетбола (ловля и передача мяча, ведение). Упрощённые игры по правилам 3×3.

Раздел 8. Олимпийское образование. Малые Олимпийские игры (2 ч)

Теория: Знакомство с олимпийскими видами спорта. Российские чемпионы. Идеалы олимпизма.

Практика: «Малые Олимпийские игры» — спортивное мероприятие с эстафетами, соревнованиями по видам из программы, награждением.

Раздел 9. Контрольные занятия и итоговое мероприятие (2 ч)

Практика: Выполнение контрольных упражнений (бег 30 м, прыжок в длину с места, метание в цель, наклон вперёд, прыжки на скакалке). Сравнение с входными данными. Подведение итогов, награждение по номинациям: «Самый быстрый», «Самый меткий», «Лучший командный игрок», «Самый старательный».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- Сформировано позитивное отношение к здоровому образу жизни, понимание важности режима дня, гигиены, правильного питания.
- Развиты нравственно-волевые качества: дисциплинированность, ответственность, настойчивость.
- Сформированы навыки конструктивного взаимодействия: умение договариваться, поддерживать товарищей, достойно принимать победу и поражение.
- Проявляется ценностное отношение к спорту, уважение к олимпийским идеалам.

Метапредметные результаты

- **Регулятивные:** ребёнок ставит простые цели, планирует шаги для их достижения, оценивает свои успехи.
- **Познавательные:** анализирует двигательное действие, выделяет главное в инструкции, использует наглядные подсказки.
- **Коммуникативные:** договаривается в группе о правилах игры, объясняет товарищу, как выполнить упражнение, корректно обсуждает спорные моменты.

Предметные результаты

Двигательные умения:

- Выполняет бег с изменением темпа и направления, прыжки на одной и двух ногах, мягкие приземления.
- Метает мяч на дальность и в цель, ловит и передаёт мяч в парах.
- Выполняет группировку, перекуты, стойку на лопатках, ходьбу по ограниченной опоре.
- Применяет освоенные движения в подвижных и спортивных играх, соблюдает правила.

Теоретические знания:

- Знает правила техники безопасности, базовые правила 2–3 подвижных и спортивных игр.
- Понимает понятия «разминка», «заминка», «нагрузка», «самоконтроль».
- Имеет представление об Олимпийских играх, их истории и символике.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущая аттестация: наблюдение педагога по чек-листу, выполнение типовых заданий, мини-тесты по правилам игр и ТБ, дневник самоконтроля.

Промежуточная аттестация: контрольные испытания (7 тестов), карточка индивидуальных достижений (13 критериев, 3-балльная шкала), тематические мини-соревнования.

Итоговая аттестация:

- сдача комплекса контрольных упражнений с сравнением с входными данными;
- «Малые Олимпийские игры» как итоговое мероприятие;
- анкета рефлексии ребёнка;
- оценочный лист теоретических знаний (5–7 вопросов).

Итоговый уровень: **высокий / средний / низкий** — определяется по преобладанию оценок в трёх блоках: физическая подготовленность (40%), двигательные и социальные навыки (40%), теоретические знания (20%).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Материально-технические:

- спортивный зал (минимум 18×9 м) или открытая площадка;
- волейбольные, баскетбольные и малые (теннисные) мячи;
- волейбольная сетка и стойки (для пионербола);
- скакалки, обручи, конусы, фишки, кегли;
- гимнастические маты, скамейки;
- секундомер, свисток;
- плакаты/карточки с техникой упражнений, ноутбук/планшет для показа видеоматериалов.

Кадровые: педагог дополнительного образования или учитель физической культуры с профильным образованием, знанием возрастных особенностей и основ первой помощи.

Медико-санитарные:

- медицинский допуск каждого обучающегося;
- аптечка первой помощи;
- контроль самочувствия на занятиях.

Организационно-педагогические:

- наполняемость группы 12–18 человек;
- дифференциация нагрузки по уровню подготовки;

- журнал посещаемости, протоколы контрольных испытаний, карточки достижений

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы обучения: словесные (объяснение, беседа, команды), наглядные (показ педагогом, плакаты, видео), практические (повторение, закрепление), игровой (подвижные и народные игры, эстафеты), соревновательный (с учётом возраста), метод КТД.

Подходы: системно-деятельностный, индивидуально-дифференцированный, игровой, здоровьесберегающий, личностно-ориентированный.

Формы организации: фронтальная (разминка), групповая (игры, эстафеты), индивидуальная (отработка техники, дифференцированные задания).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательный компонент интегрирован в каждое занятие:

- **Командные игры и эстафеты** — формируют навыки сотрудничества, поддержки, распределения ролей.
- **Рефлексия в конце занятия** — развивает эмоциональный интеллект и культуру обратной связи.
- **Ротация ролей** (капитан, судья, помощник) — даёт опыт ответственности.
- **Беседы о ЗОЖ, гигиене, олимпийских ценностях** — формируют осознанное отношение к здоровью.
- **Участие в «Малых Олимпийских играх»** — воспитывает уважение к сопернику, умение достойно принимать победы и поражения.

Календарный план воспитательной работы

План рассчитан на учебный год с сентября по май. Воспитательные мероприятия встроены в структуру занятий — они не требуют дополнительных часов, а реализуются в рамках отведённого времени (34 часа).

Сентябрь

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
1	Инструктаж по технике	1	Безопасность,	Лист

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
	безопасности. Принятие «Кодекса команды» — совместная выработка правил поведения на занятиях		единые правила	ознакомления с ТБ, «Кодекс» на стенде
2	Беседа «Что такое Олимпийские игры? Идеалы олимпизма»	2	Приобщение к олимпийским ценностям	Беседа, вопросы детей
3	Входная диагностика физической подготовленности	2	Определение исходного уровня	Протокол испытаний
4	Беседа «Личная гигиена спортсмена: одежда, обувь, питьевой режим»	3	Формирование привычек ЗОЖ	Наблюдение, устный опрос

Октябрь

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
1	Игры на сплочение: «Гуси-лебеди», «День и ночь» — обсуждение после игры «Как мы помогали друг другу?»	7	Развитие навыков сотрудничества	Рефлексия, наблюдение

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
2	Игры-эстафеты на командное взаимодействие. Ротация ролей: каждый пробует быть «капитаном» эстафеты	8–9	Лидерство, ответственность	Наблюдение, отметки в журнале
3	Беседа «Осанка — основа здоровья». Практикум «Проверь свою осанку»	4	Профилактика нарушений осанки	Практическое задание, чек-лист
4	Акция «Чистый спорт» — беседа о честной игре и уважении к сопернику	10	Нравственное воспитание	Обсуждение, устные ответы

Ноябрь

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
1	Беседа «День народного единства: мы разные, мы вместе»	11	Гражданско-патриотическое воспитание	Беседа, мини-рассказ детей

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
2	Народные игры разных народов: обсуждение «Что общего в играх разных народов?»	23	Воспитание толерантности	Обсуждение, рефлексия
3	«Неделя ловкости» — тематические мини- соревнования с акцентом на взаимную поддержку	12–13	Развитие командного духа	Протокол, фото
4	Беседа «Как правильно дышать на тренировке». Дыхательная гимнастика	4	Оздоровительный компонент	Практическое выполнение

Декабрь

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
1	Акция «Здоровым быть модно!» — создание плакатов о ЗОЖ в команде	14	Пропаганда ЗОЖ	Плакаты, фотоотчёт

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
2	Беседа «Зимние игры на свежем воздухе: правила безопасности и закаливание»	15	Профилактика травм, закаливание	Беседа, инструктаж
3	«Новогодние старты» — праздничные эстафеты с участием родителей (по возможности)	16	Мотивация, работа с семьёй	Фото, отзывы участников
4	Рефлексия за полугодие: «Чему я научился? Что было трудным?» — анкетирование	17	Самооценка, целеполагание	Анкета рефлексии

Январь

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
1	Беседа «Профилактика травматизма: как избежать ушибов и растяжений»	18	Безопасность	Инструктаж, тест
2	Практикум «Первая помощь при ушибе» — простые действия, которые может	18	Основы безопасности	Практическое задание

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
	выполнить ребёнок			
3	Гимнастика. Ротация ролей: дети помогают друг другу в парах — «тренер и спортсмен»	19–20	Взаимопомощь, взаимоконтроль	Наблюдение
4	Беседа «Олимпийские чемпионы России» — знакомство с героями спорта	31	Патриотическое воспитание, мотивация	Беседа, обсуждение
Февраль				
Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
1	Беседа «23 февраля — День защитника Отечества. Спорт и защита Родины»	21	Гражданско- патриотическое воспитание	Беседа
2	Военно-спортивная эстафета «Юный защитник» — командные испытания	21	Воспитание силы воли, командного духа	Эстафета, фото

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
3	Ролевая игра «Как разрешить спор в команде» — разбор игровых ситуаций	22	Развитие коммуникативных навыков	Разбор ситуаций, рефлексия
4	Совместное мероприятие «Папа, мама, я — спортивная семья» (по возможности)	22	Вовлечение семьи	Фото, отзывы

Март

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
1	Беседа «8 Марта — праздник мам и бабушек». Спортивная открытка-движение (зарядка для мамы)	23	Семейные ценности, творчество	Видео/фото, подарок
2	Народные игры: «Караси и щука», «Быстроногие олени» — обсуждение культурных традиций	23–24	Приобщение к культуре народов России	Обсуждение

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
3	«День честной игры» — игры с акцентом на соблюдение правил и уважение к сопернику	24–25	Нравственное воспитание	Наблюдение, поощрение
4	Промежуточная диагностика — сравнение результатов с входными данными	25	Оценка динамики	Протокол, карта достижений
Апрель				
Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации

1	Беседа «День космонавтики. Спорт и космос — как физическая подготовка помогает космонавтам»	26	Познавательное, патриотическое	Беседа, обсуждение
2	Эстафета «Космические старты» — тематические испытания на ловкость и координацию	26	Мотивация, командная работа	Эстафета, фото
3	Беседа «Весеннее закаливание: солнце, воздух и вода»	27	Пропаганда ЗОЖ	Беседа

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
4	Игры с элементами спортивных игр — судейская практика: дети учатся вести счёт и судить	27–28	Ответственность, самоуправление	Наблюдение

Май

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
1	Беседа «9 Мая — День Победы. Спортсмены на фронте и в тылу»	31	Гражданско- патриотическое воспитание	Беседа, минута молчания
2	«Малые Олимпийские игры» — итоговое спортивное мероприятие с эстафетами, соревнованиями, награждением	32	Подведение итогов, мотивация	Протокол, фото, грамоты
3	Итоговая диагностика физической подготовленности. Сравнение с входными данными	33	Оценка динамики за год	Протокол испытаний

Неделя	Мероприятие	Занятие №	Цель	Форма фиксации
4	Итоговое занятие. Рефлексия года. Награждение по номинациям: «Самый быстрый», «Самый меткий», «Лучший командный игрок», «Самый старательный», «Самый дружелюбный»	34	Подведение итогов, мотивация на следующий год	Сертификаты, фотоальбом

Условия реализации

Материально-технические условия

Помещение и площадка:

- спортивный зал (минимум 18×9 м) или многофункциональный зал, обеспечивающий безопасное выполнение беговых, прыжковых и игровых упражнений;
- открытая спортивная площадка для занятий в тёплое время года (по возможности);
- раздевалка и место для хранения спортивного инвентаря;
- доступ к питьевой воде (кулер/бутыли) — обязательно для детей 7–10 лет.

Кадровые условия

- **Педагог дополнительного образования** или учитель физической культуры с профильным образованием (высшим или средним профессиональным), знающий возрастные особенности детей 7–10 лет, методику обучения базовым движениям и подвижным играм, основы первой помощи.
- Педагог должен владеть здоровьесберегающими технологиями: дыхательная гимнастика, кинезиологические упражнения, элементы лечебной педагогики — с учётом возрастных ограничений.
- При возможности — привлечение школьного медика для проведения профилактических бесед и контроля на итоговых мероприятиях.

Организационно-педагогические условия

- **Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Для детей 7–8 лет возможно сокращение до 35–40 минут с учётом рекомендаций СанПиН.
- **Наполняемость группы:** 12–18 человек — оптимально для безопасного проведения игр и эстафет с достаточной практикой каждому.
- **Набор:** по желанию, без конкурсного отбора; обязательное наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний.
- **Дифференциация нагрузки:** внутри группы педагог подбирает индивидуальные варианты упражнений с учётом уровня подготовки, веса, роста и особенностей здоровья ребёнка.
- **Документация:**
 - рабочая программа и календарно-тематическое планирование;
 - журнал посещаемости;
 - инструкции по технике безопасности (с подписями детей и родителей);
 - протоколы контрольных испытаний (входной и итоговой диагностики);
 - карты индивидуальных достижений обучающихся.

Медико-санитарные условия

- **Медицинский допуск:** каждый обучающийся предоставляет справку от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям физкультурой и отнесении к медицинской группе (основная или подготовительная). Дети специальной медицинской группы занимаются только по индивидуальной программе, согласованной с врачом.
- **Контроль состояния:** педагог следит за самочувствием детей на каждом занятии, не допускает к нагрузкам после болезни без справки, при жалобах на самочувствие — немедленно прекращает нагрузку и сообщает родителям и медработнику.
- **Аптечка:** укомплектованная средствами первой помощи (перевязочные материалы, антисептики, холодовые пакеты); в зоне доступа — контакты ближайшего медучреждения и экстренных служб.
- **Гигиена:** контроль за спортивной формой и обувью (чистая, соответствующая размеру, нескользкая подошва); проветривание зала до и после занятия; влажная уборка после каждого занятия.

Нормативно-правовые условия

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.4.3648-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

- Локальные акты образовательной организации: положение о дополнительном образовании, правила внутреннего распорядка, инструкции по охране труда и пожарной безопасности, положение о проведении соревнований и массовых мероприятий.

Информационно-методические условия

- **Методическая литература:** программы и методические рекомендации по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста; сборники подвижных и народных игр; материалы по олимпийскому образованию.
- **Дидактические материалы:** карточки с техникой упражнений (стойки, бег, прыжки, метание, группировка); плакаты с олимпийской символикой и историей; схемы эстафет и игр; видеофрагменты (обучающие ролики, фрагменты олимпийских соревнований).
- **Оценочные материалы:** протоколы контрольных испытаний, карты индивидуальных достижений, листы наблюдения, анкеты рефлексии (подробно описаны в разделе аттестации программы).

Финансово-экономические условия

- Программа реализуется на бюджетной основе (в рамках муниципального задания) или на платной основе — в зависимости от формы организации.
- Затраты включают: оплату труда педагога; приобретение и ремонт инвентаря; канцелярские расходы (протоколы, грамоты, сертификаты); печать наглядных материалов.

Список использованной литературы и интернет-ресурсов

Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение, 2023. — 256 с.

Матвеев А.П. Физическая культура. Начальная школа. — М.: Просвещение, 2021.

Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение, 2018. — 256 с.

Виленский М.Я. Физическая культура 5–7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торовскова и др. — М.: Просвещение, 2018. — 239 с.

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. — М.: КноРус, 2020. — 216 с.

Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. — М.: Арсенал образования, 2018. — 393 с.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов. — М.: Просвещение, 2016. — 128 с.

Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Книга для педагога. — М.: Феникс, 2017. — 640 с.

Дуркин П.К., Лебедева М.П. Воспитание у школьников интереса к физической культуре // Физическая культура в школе. — 2016. — № 7. — С. 4–8.

Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1–4 классы. — М.: ВАКО, 2009.

Бриленок Н.Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие. — Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019. — 29 с.

Лутовина Е.Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков: учебное пособие. — Оренбург, 2016. — 47 с.

Ягодин В.В. Физическая культура. Основы спортивной этики. — М.: Юрайт, 2019. — 114 с.

Безносиков И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие. — М.: «Четыре четверти», 2008.

Бочарова Н.И. Физическая культура младших школьников в школе. Программно-методический комплекс. — М.: Центр педагогического образования, 2007.

Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура младших школьников. — Минск: Урожай, 2008.

Красильников А.А. Физическое воспитание младших школьников с учетом уровня их физического состояния. — М.: Юрайт, 2021.

Новиков Ю.А. Общая физическая подготовка. — М.: Физкультура и спорт, 2010.

Балашова В.Ф., Чесноков Н.Н. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие. — М.: Физическая культура, 2009.

Литература по подвижным и народным играм

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. — М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. — Волгоград: Учитель, 2007.

Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре. — М.: Школьная Пресса, 2002.

Сборник национальных подвижных игр / Сост. ИРО Иркутской области. — Иркутск, 2024. — 68 с.

Народные подвижные игры на уроках физической культуры: сборник методических рекомендаций. — 2018.

Сборник национальных подвижных игр. — Art-Talant, 2023.

Интернет-ресурсы

Российский образовательный портал для педагогов «Продлёнка» — (программы внеурочной деятельности «Олимпиамик», методические разработки).

Образовательная социальная сеть «Наша сеть» (НС) — (рабочие программы и КТП кружка «Олимпиамик» для 1–4 классов).

Информационный портал для педагогов «Инфоурок» — (программы ОФП, олимпийского образования, методические материалы).

Методический сайт Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре — .

Портал «Портал педагога» — (методические публикации по программе «Олимпиамик»).

Сайт для учителей «1 сентября» — (статьи по физическому воспитанию младших школьников).

Российская государственная библиотека — (диссертации и авторефераты по физической подготовке школьников 7–10 лет, олимпийскому образованию).

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» — (статьи по олимпийскому и паралимпийскому образованию в начальной школе).

Федеральный портал государственных услуг (раздел образования) — (локальные программы ШСК «Олимпионик» образовательных организаций).

Институт развития образования Иркутской области — (сборник национальных подвижных игр).

Платформа публикаций «Арт-Талант» — (сборник национальных подвижных игр).

Республика Татарстан, образовательный портал — (программа «Олимпионик» с бадминтоном).

Платформа «Мультиурок» — (рабочие программы внеурочной деятельности «Олимпионик»).