

Кружок "Юные олимпийцы"

Для детей 1 – 4 классов



«Я здоровье берегу,
Сам себе я помогу!»

Учитель физической культуры Тимофеев М. Ю.

2024-2025 учебный год

1. Программа кружка «Юные олимпийцы»

4 года обучения для 1-4 классов

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа (далее - программа) Подвижные и спортивные игры «Юные олимпийцы». Предназначена для учащихся начальных классов в возрасте с 6 до 10 лет, по 1 часу в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться спортивными играми.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр начинающихся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным (В.П. Филин, С.М. Войцеховский, Ю.Н. Вавилов, В.К.Науменко, М.Я. Набатникова). Так, олимпийский чемпион Ю.Власов писал: «...нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером много работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость».

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целью программы является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многоборной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
4. развитие морально-волевых качеств учащихся;
5. привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
6. создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
7. формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
8. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
9. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
10. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
11. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
12. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период 1-4 годов обучения. *Возраст детей, участвующих в реализации программы*

Программа предназначена для учащихся начальных классов,

обучающихся на этапе начальной подготовки с 6 до 10 лет.

Этап начальной подготовки

1 год обучения - 6-7 лет;

2 год обучения - 7-8 лет;

3 год обучения - 8-9 лет;

4 год обучения - 9-10 лет;

Программа учитывает возрастные и половые особенности групп учащихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественных изменениях, в организме занимающихся в период полового созревания, изменениях антропометрических размеров тела.

В программу также включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- туристские походы; спортивные праздники;
- спортивно-оздоровительный лагерь.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

Год обучения	Оптимальный возраст, лет	Число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю
1 год обучения	6-7 лет	1	1 час
2 год обучения	7-8 лет	1	1 час
3 год обучения	8-9 лет	2	1 час
4 год обучения	9- 10 лет	3	1 час

Список учащихся:

1. Фоминский Арсений
2. Журавлева Дарья
3. Стрельникова Ева
4. Гилев Михаил
5. Боргоякова Олеся
6. Лемешенко Леон
7. Москвин Антон

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ожидаемый результат:

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) - тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга.

После окончания *этапа начальной подготовки* учащиеся должны

Знать:

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

-упрощенные правила спортивных игр (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств; -гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Уметь:

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

-играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств; -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *1года обучения* учащиеся должны

Знать:

- задачи общей физической подготовки;
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр.
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы строения и функций организма;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

Уметь:

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *II года обучения* учащиеся должны

Знать:

- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта),
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *III года обучения* учащиеся должны

Знать:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- положение о соревнованиях;
- общее представление судействе на соревнованиях;
- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях, оказывать первую доврачебную помощь;

После окончания *IV годов обучения* учащиеся должны

Знать:

- методику судейства соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;

- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь;
- анализировать технику своего бега и определять ошибки;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводится показательные соревнования.

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми.

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость - это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность - это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость - это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах - это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность - это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность - это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Первый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника	2	-	2
3	Беседы	2	-	2
4	Игры	-	27	27
	Итого			32ч.

Второй год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника	2	-	2
3	Беседы	2	-	2
4	Игры	-	29	29
	Итого			34ч.

Третий год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника	2	-	2
3	Беседы	2	-	2
4	Игры	-	29	29
	Итого			34ч.

Четвертый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника	2	-	2
3	Беседы	2	-	2
4	Игры	-	29	29
	Итого			34ч.

Тематическое планирование занятий кружка «Юные олимпийцы»

«Я здоровье берегу

Сам себе я помогу!»

1 год обучения

№ п/п	Дата	Содержание занятий
1	12.09.24	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».
2	19.09.24	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».
3	26.09.24	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещённое движение».
4	03.10.24	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».
5	10.10.24	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».
6	17.10.24	Беседа: Личная гигиена. «Летает – не летает», «Статуя».
7	24.10.24	«Кот идёт», «Товарищ командир».
8	07.11.24	«Не ошибись», «Беги и собирай».
9	14.11.24	«Берегись, Буратино», «Жмурки».
10	21.11.24	«Дети и медведь», «Гуси – лебеди».
11	28.11.24	«Зима - лето», «Космонавты».
12	05.12.24	Беседа: Твой организм. «Кот проснулся».
13	12.12.24	«Пчёлки», «Красная шапочка».
14	19.12.24	Веселые эстафеты с предметами.
15	26.12.24	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. «Пустое место», «Кот идёт».
16	09.01.25	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».
17	16.01.25	«Ловишки», «Карлики и великаны».
18	23.01.25	Игры на свежем воздухе. «Зима – лето».
19	30.01.25	«Зайцы, сторож и Жучка». Весёлые старты.
20	06.02.25	«Колдунчики», «Пчёлки»
21	20.02.25	«Через ручеёк», «У ребят порядок строгий».
22	27.02.25	«Стая», «Быстро по местам».
23	06.03.25	«Летучие рыбки», «Жмурки».
24	13.03.25	«Пчёлы и медвежата», «Зима - лето».
25	27.03.25	«Проведи», «Пчёлки»
26	03.04.25	«Светофор», «Гуси – лебеди».
27	10.04.25	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
28	17.04.25	«Шишки, жёлуди, орехи», «Зима - лето».
29	24.04.25	«Волк во рву», «Пустое место».
30	06.05.25	Беседа: Закаливание организма. «Кошки – мышки».
31	15.05.25	«Воробушки», «Берегись, Буратино».
32	22.05.25	«Зима - лето», «Космонавты».

Тематическое планирование занятий кружка «Юные олимпийцы»

«Я здоровье берегу

Сам себе я помогу!»

2 год обучения

№ п/п	Дата	Содержание занятий
1	05.09.24	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий»
2	12.09.24	«Летает – не летает», «Статуя»
3	19.09.24	«Кот идет», «Товарищ командир»
4	26.09.24	«День и ночь», «Воробьи – вороны»
5	03.10.24	«Шишки, желуди, орехи», «Зима – лето»
6	10.10.24	«Колдунчики», «Салки – выручалки»
7	17.10.24	«Гуси и волк», «Салки – выручалки»
8	24.10.24	«Проведи», «Пчелки»
9	07.11.24	«Хитрая лиса», «Зима – лето»
10	14.11.24	Полоса препятствий
11	21.11.24	«День и ночь», «Мы – веселые ребята!»
12	28.11.24	Беседа: Закаливание организма. «Волк во рву», «Пустое место»
13	05.12.24	«Зима – лето», «Космонавты»
14	12.12.24	Веселые эстафеты с мячами
15	19.12.24	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на улице. «Два мороза»
16	26.12.24	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето»
17	09.01.25	«Шишки, желуди, орехи», «Воробьи – вороны»
18	16.01.25	Игры на свежем воздухе. «Зима – лето»
19	23.01.25	«Салки – выручалки», «Волк во рву»
20	30.01.25	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель»
21	06.02.25	Веселые эстафеты на свежем воздухе
22	13.02.25	«Волк во рву», «Пустое место»
23	20.02.25	«Класс, смирно!», «Веселые старты»
24	27.02.25	«К своим флажкам», «Два мороза»
25	06.03.25	«Гуси и волк», «Салки – выручалки»
26	13.03.25	«Хитрая лиса», «Птица без гнезда»
27	27.03.25	«Космонавты», «У ребят порядок строгий»
28	03.04.25	«День и ночь», «Воробьи – вороны»
29	10.04.25	«Воробушки», «Берегись Буратино»
30	17.04.25	Веселые старты с баскетбольными мячами
31	24.04.25	«Зайцы, сторож и Жучка», веселые старты
32	06.05.25	Игры на свежем воздухе. «Зима – лето». Игры с мячом и обручем
33	15.05.25	Игры с мячом и обручем. Эстафеты
34	22.05.25	Беседа «Где можно и где нельзя играть». «Удочка»

Тематическое планирование занятий кружка «Юные олимпийцы»

«Я здоровье берегу

Сам себе я помогу!»

3 год обучения

№ п/п	Дата	Содержание занятий
1	03.09.24	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Алфавит», «Бег за мячом»
2	10.09.24	«Бег по кругу», «На прогулку»
3	17.09.24	«Бегуны и метатели», «Белки, орехи, шишки»
4	24.09.24	«Бери ленту», «Быстро встань в колонну»
5	01.10.24	«Воробьи и вороны», «Выбей мяч из круга»
6	08.10.24	Беседа: Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. «Гонка мячей»
7	15.10.24	«Гонка мячей по кругу», «Гуси - лебеди»
8	22.10.24	«Эстафета зверей», «Салки – ноги от земли»
9	05.11.24	«Жмурки с колокольчиком», «Длинные ноги – короткие ноги»
10	12.11.24	«Мы – весёлые ребята», «Запрещённые движения»
11	19.11.24	«Догони обруч», «Космонавты»
12	26.11.24	Беседа: Характерные спортивные травмы и их предупреждение. «Догони мяч», «У медведя во бору»
13	03.12.24	«Пустое место», варианты игры в футбол
14	10.12.24	Веселые эстафеты с предметами
15	17.12.24	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. «Гонки на санках», «Попади снежком в цель»
16	24.12.24	«Зайцы и огород», «Запретный круг»
17	14.01.25	«Охотники и утки», «Горячий мяч»
18	21.01.25	Игры на свежем воздухе. «Защита горки», «Зима – лето»
19	28.01.25	«Не давай мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит мяч»
20	04.02.25	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель», «Защита»
21	11.02.25	Веселые эстафеты на свежем воздухе с предметами и без предметов
22	18.02.25	«Подвижная цель», «Игры с ведением мяча»
23	25.02.25	«Передача мяча в колоннах», «Веселые старты»
24	04.03.25	«Мяч капитану», «Передал - садись»
25	11.03.25	«Вызов номеров», «Салки с мячом»
26	25.03.25	«Удочка», «Мини - футбол»
27	01.04.25	«Космонавты», варианты игры в футбол
28	08.04.25	«Замри», «Мяч капитану»
29	15.04.25	«Выставка картин», «10 передач»
30	22.04.25	Веселые старты с баскетбольными мячами
31	29.04.25	Полоса препятствий. Игры на свежем воздухе. »Перестрелка»
32	06.05.25	Игры с мячом и обручем, «Мини – футбол»
33	13.05.25	Беседа «Оказание первой доврачебной помощи при травмах». «Удочка», «10 передач»
34	20.05.25	Эстафеты на свежем воздухе. "Мини-футбол"

Тематическое планирование занятий кружка «Юные олимпийцы»

«Я здоровье берегу

Сам себе я помогу!»

4 год обучения

№ п/п	Дата	Содержание занятий
1	03.09.24	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Через ручеек», «Передача мячей в колоннах»
2	10.09.24	«Перетягивание через черту», «Статуя»
3	17.09.24	«На прогулку», «Ловля обезьян»
4	24.09.24	«Салки – ноги от земли», «Воробьи – вороны»
5	01.10.24	«Шишки, желуди, орехи», «Бег сороконожек»
6	08.10.24	«Колдунчики», «Эстафета зверей»
7	15.10.24	«Передал - садись», «Салки – выручалки»
8	22.10.24	«Копна – тропинка - кочки», «Альпинисты»
9	05.11.24	«Быстро шагай», «Зима – лето»
10	12.11.24	Полоса препятствий
11	19.11.24	«Бегуны и метатели», «Мы – веселые ребята!»
12	26.11.24	«Метко в цель», «Пустое место»
13	03.12.24	«Тяни в круг», «Космонавты»
14	10.12.24	Веселые эстафеты с мячами
15	17.12.24	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на улице. «Быстрый лыжник»
16	24.12.24	«Перетягивание в шеренгах», «Зима – лето»
17	14.01.25	Беседа: Организация режима дня. «Снайперы», «Мини - футбол»
18	21.01.25	Игры на свежем воздухе. «Зима – лето»
19	28.01.25	«Не давай мяч водящему», «Мяч - капитану»
20	04.02.25	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель»
21	11.02.25	Веселые эстафеты на свежем воздухе
22	18.02.25	Игры с ведением мяча, «Пустое место»
23	25.02.25	«Алфавит», «Веселые старты»
24	04.03.25	«Мяч капитану», «Мини - баскетбол»
25	11.03.25	«Вызов номеров», «Варианты игры в футбол»
26	25.03.25	«10 передач», «Ловля обезьян»
27	01.04.25	«Метко в цель», «Бой петухов»
28	08.04.25	«Догони свою пару», «Воробьи – вороны»
29	15.04.25	«Выставка картин», «Мини - баскетбол»
30	22.04.25	Веселые старты с баскетбольными мячами
31	29.04.25	«Догони свою пару», Веселые старты с мячами. Игры на свежем воздухе. »Перестрелка»
32	06.05.25	Игры с мячом и обручем
33	13.05.25	Беседа «Оказание первой доврачебной помощи при травмах». «Удочка», «10 передач».
34	20.05.25	Эстафеты на свежем воздухе. "Мини-футбол"