

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 с. Кизляр имени младшего сержанта
Айдарова Рустама Руслановича**

с. Кизляр Моздокского района РСО - Алания

Рассмотрено

Руководитель ШМО

Учителей физической культуры

 Лукожева Г.Б.

Протокол. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №1 с. Кизляр



Айдарова З.А.

Приказ от 30.08.2025 № 118

Дополнительная общеобразовательная программа

«Олимпийские резервы»

(Категория 1- 4 класс)

Количество часов по учебному плану

- в неделю 1 ч.

- в год 34 ч

2025-2026 уч.год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «Олимпийские резервы»

1 – 4 классы

Рабочая программа составлена на основе авторской дополнительной общеобразовательной **программы по спортивно-оздоровительному направлению для 1-4 классов** Б.Б.Егорова, Ю.Е. Пересадиной (М.: Баласс, 2012) **в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009 г. №373).**

Программа является комплексной программой формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Актуальность программы

Укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, овладение определенными двигательными действиями, развитие мышления, творчества и самостоятельности, формирование интересов к спорту, потребности в систематических занятиях различными видами спорта.

Цель программы

Обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, способствующей формированию личностных ориентиров и норм поведения, сохранению и укреплению физического, психологического и социального здоровья младших школьников, познавательному и эмоциональному развитию детей, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего развития.

Задачи программы:

- сформировать представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанию выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная негативная активность, инфекционные заболевания, переутомления), существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Чтобы успешно справиться с этими задачами необходимо руководствоваться принципами:

- 1. Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников** предусматривает поддержку всех учащихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником.
- 2. Учет возрастных особенностей обучающихся.**
- 3. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов** учебно-воспитательного процесса.
- 4. Обеспечение мотивации образовательной деятельности.** Ребенок- субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации.
- 5. Построение учебно – воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.** Прежде всего, имеется ввиду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.
- 6. Рациональная организация двигательной активности.** Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы.
- 7. Обеспечение адекватного восстановления сил.** Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной адаптации работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Содержание программы

Направления работы по формированию здорового образа жизни	Задачи формирования здорового образа жизни	Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий
1	2	3
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	1. Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье. 2. Обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей	Беседа, спортивные секции, туристический походы, встречи со спортсменами, тренерами, урок физической культуры, подвижные игры, спортивные соревнования, игровые и тренинговые программы
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ	1. Организация качественного горячего питания. 2. Оснащение кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем	Укрепление материально-технической базы; включение в штатное расписание квалифицированных специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися
Рациональная организация образовательного процесса	1. Повышение Эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. 2. Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельность в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями	Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям ; обучающихся; индивидуализация обучения; работа по индивидуальным программам начального общего образования
Организация физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья	Организация динамических перемен, физкультминутки на уроках, организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования; проведение спортивно-оздоровительных мероприятий

Реализация дополнительных образовательных программ	Включение каждого учащегося в здоровьесберегающую деятельность	Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников, соревнований
Просветительская работа с родителями	Включение родителей в здоровьесберегающую и здоровьесберегающую деятельность школы	Лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста, развития и здоровья ребенка; факторов положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей; приобретение для родителей необходимой научно-методической литературы

Планируемые результаты в ходе реализации программы ДОП «Олимпийские резервы»

Личностные УУД

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Познавательные УУД

- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- учиться отличать верно, выполненное задание от неверного

Коммуникативные УУД

- проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Метапредметные УУД

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий

Распределение времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	История Олимпийских игр	5	7	7	7
2.	Русские народные игры	5	4	4	4
3.	Веселые старты	10	10	10	10
4.	Игры со спортивным инвентарем	9	7	7	7
5.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3	5	5	5
6.	Итоговый праздник «Малые Олимпийские игры»	1	1	1	1
	Итого	33	34	34	34

Календарно - тематическое планирование занятий «Олимпийские резервы»

1 класс (33 ч.)

№ п/п	Содержание Темы занятий	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся	
История Олимпийских игр – 1 ч						
1.	История Олимпийских игр	1ч		презентация	Развивает умственную деятельность	
Русские народные игры – 5 ч						
2.	«Веревочка»	1ч		свисток	Обучаются выполнять двигательные действия в необычных условиях (элементы соревновательной деятельности)	
3.	«Кавалерия»	1ч		свисток		
4.	«Русская лапта»	1ч		Мяч теннисный, свисток		
5.	«Лисы - куры»	1ч		Теннисные мячи		
6.	«Перетягивание воза»	1ч				
7 8	История Олимпийских игр	2ч				
Веселые старты-3ч						
9.	Веселые старты с мячом	1ч.		Мячи, свисток	Развивает физическую деятельность	
10 11.	Веселые старты (эстафета)	2ч.		Свисток, мячи, гимнастические скамейки, скакалки		
Игры со спортивным инвентарем – 2ч						
12.	«Побег»	1ч		Мяч, гимнастическая палка, свисток		
13.	«Метко в цель»	1ч		Свисток, мячи		
Веселые старты – 3ч						
14.	Веселые старты со скакалкой	1ч		Свисток , скакалки, Мячи, свисток, скакалки		

15-16.	Веселые старты (эстафета)	2ч			Развивают умственную деятельность
Игры с элементами общеразвивающих упражнений – 3ч					
17.	«Космонавты»	1ч		Свисток	
18.	«Волк и овцы»	1ч.		Скакалки, мячи, свисток	
19.	«Быстро по местам»	1ч.		Свисток, фишки	
Веселые старты-2ч					
20.	Веселые старты (эстафета)	1ч.		Свисток, фишки, мячи, скакалки	
21.	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Свисток, фишки, мячи, скакалки	
Игры со спортивным инвентарем – 7ч					Обучаются выступать в роли ведущих, объяснять и проводить игру; Приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость
22.	«Волк во рву»	1ч.		Скакалка, мячи	
23.	Игра «Пустое место»	1ч.		Скакалка, свисток	
24.	Игра «Невод»	1ч.		Мячи, свисток, скакалка	
25.	Игра «Точно в мишень»	1ч.		Мячи, свисток	
26.	Игра «Мяч соседу»	1ч.		Теннисные мячи, волейбольный мяч, свисток	
27.	«Салки»	1 ч		Свисток, мячи	
28.	«Мы- веселые ребята»	1 ч		Скакалка , свисток, мячи	
История Олимпийских игр – 2 ч					
29.	Античные Олимпийские игры.	1ч.			
30.	Возрождение Олимпийских игр.	1ч.			
Веселые старты- 2 ч					Обучаются выступать в роли ведущих, объяснять и проводить игру; Приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и
31.	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Мячи, скакалки, свисток, гимнастические палки, обручи	
32.	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Мячи, скакалки, свисток, гимнастические палки, обручи	
33	Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»	1ч		Мячи, скакалки, свисток, гимнастические палки, обручи	

					при этом испытать радость
--	--	--	--	--	---------------------------

Всего 33 ч.

Календарно-тематическое планирование занятий «Олимпийские резервы»

2класс (34 ч.)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся	
История Олимпийских игр – 1 ч						
1.	Правила, условия, традиции Олимпийских игр в древности.	1ч		презентация	Развивает умственную деятельность	
Русские народные игры – 4 ч						
2.	«Чехарда»	1ч.		свисток	Обучаются выполнять двигательные действия в необычных условиях (элементы соревновательной деятельности)	
3.	«Челнок»	1ч.		свисток		
4.	«Мяч в кольцо»	1ч.		мячи		
5.	«Снайперы»	1ч.		Теннисные мячи		
6-7	История Олимпийских игр	2ч				
Веселые старты-3ч						
8.	Веселые старты с мячом	1ч.		Мячи, свисток	Развивает физическую деятельность	
9-10.	Веселые старты (эстафета)	2ч.		Свисток, мячи, гимнастические скамейки, скакалки		
Игры со спортивным инвентарем – 2ч						
11.	«Болото»	1ч		Мяч, гимнастическая палка, свисток		
12.	«Петушиный бой»	1ч		Свисток		
Веселые старты – 3ч						
13.	Веселые старты со скакалкой	1ч		Свисток , скакалки,		

14-15.	Веселые старты (эстафета)	2ч		Мячи, свисток, скакалки	Развивают умственную деятельность
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений – 5ч				
16.	«Горячо»	1ч		Свисток	
17.	«Воробьиный марш»	1ч.		Скакалки, мячи, свисток	
18.	«Два мороза »	1ч.		Свисток, фишки	
19.	«Калачи»	1ч.		Свисток	
20.	«Догонялки»	1ч.		Свисток	
	Веселые старты-2ч				
21.	Веселые старты (эстафета)	1ч.		Свисток, фишки, мячи, скакалки	
22.	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Свисток, фишки, мячи, скакалки	
	Игры со спортивным инвентарем – 5ч				Обучаются выступать в роли ведущих, объяснять и проводить игру; Приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость
23.	«Рыбалка»	1ч.		Скакалка, мячи	
24.	Игра «Кто дальше бросит»	1ч.		Скакалка, свисток	
25.	Игра «Невод»	1ч.		Мячи, свисток, скакалка	
26.	Игра «Мяч соседу»	1ч.		Мячи, свисток	
27.	Игра «Перестрелка»	1ч.		Теннисные мячи, волейбольный мяч, свисток	
	История Олимпийских игр – 4 ч				
28.	Античные Олимпийские игры.	1ч.			
29.	Возрождение Олимпийских игр.	1ч.			
30.	Современные Олимпийские игры	1 ч			
31.	Правила, условия, традиции Олимпийских игр	1 ч			
	Веселые старты- 2 ч				
32.	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Мячи, скакалки, свисток, гимнастические палки, обручи	Обучаются выступать в роли ведущих, объяснять и проводить игру;
33.	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Мячи, скакалки, свисток,	

				гимнастические палки, обручи	Приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость
34	Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»	1ч		Мячи, скакалки, свисток, гимнастические палки, обручи	

Всего 34 ч.

Календарно - тематическое планирование занятий «Олимпийские резервы»

3 класс (34 ч.)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся
История Олимпийских игр – 1 ч					
1.	История Олимпийских игр.	1ч		презентация	Развивает умственную деятельность
Русские народные игры – 4 ч					
2.	«Удочка»	1ч.		свисток	Обучаются выполнять двигательные действия в необычных условиях (элементы соревновательной деятельности)
3.	«Бредень»	1ч.		свисток	
4.	«Совушка»	1ч.		Разноцветные ленты, гимнастические палки	
5.	«Шишки – желуди - орехи»	1ч.		Теннисные мячи	
6-7	История Олимпийских игр	2ч			
Веселые старты-3ч					
8.	Веселые старты с мячом	1ч.		Мячи, свисток	

9-	Веселые старты (эстафета)	2ч.		Свисток, мячи, гимнастические скамейки, скакалки	Развивает физическую деятельность
10.					
	Игры со спортивным инвентарем – 2ч				
11.	«Квинта»	1ч		Мяч, гимнастическая палка, свисток	
12.	«Неудобный бросок»	1ч		Свисток	
	Веселые старты – 3ч				
13.	Веселые старты со скакалкой	1ч		Свисток , скакалки, Мячи, свисток, скакалки	Развивают умственную деятельность
14	Веселые старты (эстафета)	2ч			
15.					
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений – 5ч				
16.	«Море волнуется - раз»	1ч		Свисток	
17.	«Колечко»	1ч.		Скакалки, мячи, свисток	
18.	«Два мороза »	1ч.		Свисток, фишки	
19.	«Совушка»	1ч.		Свисток	
20.	«Горелки»	1ч.		Свисток	
	Веселые старты-2ч				
21.	Веселые старты (эстафета)	1ч.		Свисток, фишки, мячи, скакалки	
22.	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Свисток, фишки, мячи, скакалки	
	Игры со спортивным инвентарем – 5ч				Обучаются выступать в роли ведущих, объяснять и проводить игру; Приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость
23.	«Петушиный бой»	1ч.		Скакалка, мячи	
24.	Игра «Пустое место»	1ч.		Скакалка, свисток	
25.	Игра «Филин и пташки»	1ч.		Мячи, свисток, скакалка	
26.	Игра «Бредень»	1ч.		Мячи, свисток	
27.	Игра «Зайцы в городе»	1ч.		Теннисные мячи, волейбольный мяч, свисток	
	История Олимпийских игр – 4 ч				
28.	Античные Олимпийские игры.	1ч.			
29.	Возрождение Олимпийских игр.	1ч.			

30.	Современные Олимпийские игры	1 ч			
31.	Правила, условия, традиции	1 ч			
	Олимпийских игр				
32.	Веселые старты- 2 ч				
	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Мячи, скакалки, свисток, гимнастические палки, обручи	Обучаются выступать в роли ведущих, объяснять и проводить игру; Приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость
33.	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Мячи, скакалки, свисток, гимнастические палки, обручи	
34	Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»	1ч		Мячи, скакалки, свисток, гимнастические палки, обручи	

Всего 34 ч.

Календарно - тематическое планирование занятий «Олимпийские резервы»

4 класс (34 ч.)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся
История Олимпийских игр – 1 ч					
1.	Правила, условия, традиции Олимпийских игр в древности.	1ч		презентация	Развивает умственную деятельность
Русские народные игры – 4 ч					
2.	«Горелки»	1ч.		свисток	Обучаются выполнять двигательные действия в необычных условиях (элементы
3.	«Цепи кованые»	1ч.		свисток	
4.	«Совушка»	1ч.		Разноцветные ленты, гимнастические палки	

				соревновательной	
5.	«Шишки – желуди - орехи»	1ч.		Теннисные мячи	
6	История Олимпийских игр	2ч			деятельности)
7					
Веселые старты-3ч					
8.	Веселые старты с мячом	1ч.		Мячи, свисток	
9	Веселые старты (эстафета)	2ч.		Свисток, мячи, гимнастические скамейки, скакалки	Развивает физическую деятельность
10.					
Игры со спортивным инвентарем – 2ч					
11.	«Вызов номеров»	1ч		Мяч, гимнастическая палка, свисток	
12.	«Неудобный бросок»	1ч		Свисток	
Веселые старты – 3ч					
13.	Веселые старты со скакалкой Веселые старты (эстафета)	1ч		Свисток , скакалки, Мячи, свисток, скакалки	Развивают умственную деятельность
14-		2ч			
15.					
Игры с элементами общеразвивающих упражнений – 5ч					
16.	«Море волнуется - раз»	1ч		Свисток	
17.	«Попрыгунчики-воробушки»	1ч.		Скакалки, мячи, свисток	
18.	«Два мороза »	1ч.		Свисток, фишки	
19.	«Волна»	1ч.		Свисток	
20.	«Класс, смирно!»	1ч.		Свисток	
Веселые старты-2ч					
21.	Веселые старты (эстафета)	1ч.		Свисток, фишки, мячи, скакалки	
22.	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Свисток, фишки, мячи, скакалки	
Игры со спортивным инвентарем – 5ч					
23.	«Волк во рву»	1ч.		Скакалка, мячи	Обучаются выступать в роли ведущих, объяснять
24.	Игра «Пустое место»	1ч.		Скакалка, свисток	

25.	Игра «Невод»	1ч.		Мячи, свисток, скакалка	и проводить игру; Приучаются ловко и
26.	Игра «Точно в мишень»	1ч.		Мячи, свисток	
27.	Игра «Мяч соседу»	1ч.		Теннисные мячи, волейбольный мяч, свисток	стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость
История Олимпийских игр – 4 ч					
28.	Античные Олимпийские игры.	1ч.			Обучаются выступать в роли ведущих, объяснять и проводить игру;
29.	Возрождение Олимпийских игр.	1ч.			
30.	Современные Олимпийские игры	1 ч			
31.	Правила, условия, традиции Олимпийских игр	1 ч			
Веселые старты- 2 ч					
32.	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Мячи, скакалки, свисток, гимнастические палки, обручи	Приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость
33.	Веселые старты (эстафета)	1 ч		Мячи, скакалки, свисток, гимнастические палки, обручи	
34	Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»	1ч		Мячи, скакалки, свисток, гимнастические палки, обручи	

Всего 34 ч.