**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАЙКИНСКАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПРУБЛИКИ КРЫМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании школьного методического объединения  Протокол от № |  | **Утверждаю**  Директор МБОУ«Чайкинская школа-детский сад»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Кравец  Приказ от 28.04.2025 г. № 89 |

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ОЛИМПИЕЦ»

# Срок реализации 26.05.2025 – 27.06.2025

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработчик программы:  Грицюк Иван Яковлевич,  педагог дополнительного образования |

***с. Чайкино, 2025***

## Пояснительная записка

* 1. Краткосрочная программа дополнительного образования «Олимпиец» имеет физкультурно - спортивную направленность.
  2. **Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Педагогическая необходимость** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

* 1. **Отличительными особенностями** программы по общей физической подготовке является:
     + направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно- половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебное процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
     + объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально- ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно- корригирующей направленностью;
     + учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод освоенных знаний в практические навыки и умения;
     + учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим совет определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

* 1. **Объём и срок освоение программы:** Программа краткосрочная- на 18 часов.

## Форма обучения – очная.

* 1. **Особенности организации образовательного процесса** Программа рассчитана на детей от 7 до 11 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы – с 26 мая по 27 июня. Работа проводится систематически по программе.

Режим занятий– Общий объём – 18 часов. Продолжительность одного занятия 1час; в неделю – 4 занятия.

Уровень реализуемой программы- базовый

* 1. **Форма обучения- очная.**

# Цели и задачи программы

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

### Метапредметные :

*В области познавательной культуры:*

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* + бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
  + уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
  + ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* + добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
  + рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
  + поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* + восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
  + понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
  + восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* + владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
  + владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
  + владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

* + владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
  + владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  + владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Предметные:

*В области познавательной культуры:*

* + знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
  + знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
  + знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* + способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
  + умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  + способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* + способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
  + способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  + способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* + способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  + способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
  + способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* + способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
  + способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
  + способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

* + способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  + способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  + способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

# Содержание программы

* 1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | | **Форма**  **аттестации/ контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |  |
| **I** | **Основы знаний** | **2** |  |  |  |
| 1 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1 | 1 | - | беседа, инструктаж |
| 2 | Правила соревнований, места  занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | - | беседа |
| **II** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **11** |  |  |  |
| 1 | Строевые упражнения. | 1 | **-** | 1 | выполнение упражнений |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). | 1 | - | 1 | выполнение упражнений |
| 3 | Дыхательная гимнастика. | 1 | - | 1 | выполнение |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | упражнений |
| 5 | Оздоровительная гимнастика. | 5 |  | 5 | выполнение упражнений |
| 6 | Оздоровительный бег. | 2 | **-** | 2 | выполнение контрольных  упражнений |
| 7 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и  быстроты. | 1 | - | 1 | выполнение контрольных  упражнений |
| **III** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **5** |  |  |  |
| 1 | Подвижные игры. | 2 | - | 2 | выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники |
| 3 | Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость. | 1 | - | 1 | выполнение упражнений |
| 4 | Спортивные соревнования и конкурсы. | 2 | - | 2 | праздники  «Здоровья |
| **V** | **Итого часов** | **18** |  |  |  |

* 1. **. Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Основы знаний. (2 часа)**

**Тема № 1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час)**

*Теория.* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

*Формы контроля:* беседа.

## Тема № 2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1

**час)**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила

соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (11 часов)

1. **Строевые упражнения. (1 часов)**

*Теория.*

*Практика.* Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!»,

«Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

*Ожидаемый результат.* Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

*Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

## Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (1 часов)

*Теория.*

*Практика.* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатике. Комплекс ОРУ на месте.

*Ожидаемый результат.* Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

*Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

## Дыхательная гимнастика. (1 часа)

*Теория.*

*Практика.* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

*Ожидаемый результат.* Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

*Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

## Оздоровительная гимнастика. (5 часов)

*Теория.* Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

*Практика.* Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

*Ожидаемый результат.* Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

*Форма контроля: беседа,* выполнение контрольный упражнений.

## Оздоровительный бег. (2 часов)

*Теория.*

*Практика.* Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

*Ожидаемый результат.* Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

## Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (1 часов)

*Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

*Ожидаемый результат*. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

## Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (5 часов)

## Подвижные игры. (2 часа)

*Теория.*

*Практика.* Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

*Ожидаемый результат*. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля :* выполнение контрольных упражнений

## Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (1 часа)

*Теория.*

*Практика.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Ожидаемый результат*. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

## Спортивные соревнования и конкурсы игры (2часа)

*Теория.*

*Практика.* Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки. Спортивные игры.

*Ожидаемый результат*. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

# Планируемые результаты

## Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

* понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
  + повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
  + воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
  + воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## Учащиеся должны знать:

* + историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
  + способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
  + основы правильного питания;
  + правила спортивных игр;
  + разные виды лыжного хода;
  + правила организации соревнований;
  + правила самостоятельного выполнения упражнений.

## Уметь:

* + подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
  + группироваться;
  + использовать различные тактические действия;
  + владеть техникой игры перемещений во время игры;
  + использовать страховку и самостраховку;
  + использовать самоконтроль за состоянием здоровья

1. **Условия реализации программы**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Место проведения:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

**Инвентарь:** Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки; Теннисные мячи; Малые мячи;

Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с кольцами; Секундомер;

Маты

**Кадровое обеспечение программы:** педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе имеют высшее образование, прошли подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

## Формы аттестации:

**Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:**

* + - практический (выполнение практических заданий);
    - наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей

среде);

* словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
* работа с литературой (изучение, составление плана).

## Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

* + подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
  + основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
  + заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

## Оценочные материалы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Возраст Наименование | 1 | | 2 | | З | | 4 | |
| М. | **д.** | М. | **д.** | М. | **д.** | М. | **д.** |
| 1. | Бег 10 м (сек) |  |  | 2.8-2.7 | 3.0-2.8 | 2.5-  2.1 | 2.6-  2.2 | 2.3-  2.0 | 2.5-  2.1 |
| 2. | Бег 30 м (сек) | 10.5-  8.5 | 10.7-  8.7 | 9.2-  7.9 | 9.8-  7.3 | 8.4-  7.6 | 8.9-  7.7 | 8.0-  7.4 | 8.7-  7.8 |
| 3. | Челночный бег Зх  10 м(сек) | 14.5-  13.5 | 15.8-  14.7 | 13.2-  12.2 | 14.5-  13.2 | 12.0-  11.2 | 13.2-  12.2 | 11.2-  9.9 | 12.0-  10.5 |
| 4. | Прыжок с места  (см) | 55-70 | 50-65 | 70-  100 | 65-95 | 85-  105 | 80-  100 | 100-  125 | 95-  120 |
| 5. | Прыжки через  скакалку(раз) |  |  | 1-3 | 2-5 | 3-15 | 3-20 | 7-21 | 15-45 |
| 6. | Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см) | 117-  185 | 100-  178 | 187-  270 | 138-  221 | 221-  303 | 156-  256 | 242-  360 | 193-  331 |
| 7. | Метание прав,  мешочка лев. 150гр(м) | 2.5-  5.5 | 2.4-  5.2 | 3.9-  7.5 | 3.5-  5.9 | 4.4-  9.8 | 3.3-  8.3 | 6.0-  13.9 | 5.5-  11.8 |
| 2.0-  4.8 | 1.8-  3.7 | 1.8-  3.7 | 2.5-  4.5 | 3.2-  5.9 | 3.0-  5.7 | 5.0-  10.8 | 4.6-  8.0 |
| 8. | Подбрасывание и  ловля мяча(раз) | 5-10 | 5-10 | 15-25 | 15-25 | 26-40 | 26-40 | 45-60 | 45-60 |
| 9. | Отбивание  мяча(раз) | 5-7 | 5-7 | 7-10 | 7-10 | 10-15 | 10-15 | 10-20 | 10-20 |
| 10. | Перебрасывание мяча в паре разными способами R,M. | 1-1.5 | 1-1.5 | 1.5-2.5 | 1.5-2.5 | 3.0-  4.0 | 3.0-  4.0 | 3.0-  5.0 | 3.0-  5.0 |
| 11. | Статическое  равновесие (сек) | 10 | 10 | 12-20 | 15-28 | 25-35 | 30-40 | 35-42 | 45-60 |
| 12. | Подъем туловища (раз) |  |  | 11-17 | 10-15 | 12-25 | 11-20 | 15-30 | 14-28 |
| 13. | Наклон вперед, ноги вместе (см) | 1-2 | 2-3 | 3-6 | 6-9 | 4-7 | 7-10 | 5-8 | 8-12 |
| 14. | Бег на  выносливость (м) | 300-  450 | 200-  350 | 600-  750 | 450-  750 | 680-  1500 | 650-  1200 | 900-  2000 | 700-  1800 |
| 15. | Бег | 1000-  1500 | 700-  1200 | 1500-  2000 | 1200-  1500 | 200-  2500 | 500-  2000 | 2000-  3000 | 2000-  2500 |

**Методические материалы**

Формы занятий:

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

* максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего

школьного возраста;  развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

* развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
* сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
* подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

### Список использованной литературы:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
7. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО».

2004.

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М.,

«Феникс»

1. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство- пресс», 2006.
3. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М.,

«Феникс».2008.

Приложение

**Утверждаю**

Директор МБОУ

«Чайкинская школа-детский сад»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Кравец

Приказ от 28.04.2025 г. № 89

**Календарное планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Дата проведения |
| **I** | **Основы знаний** | **2** |  |
| 1 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1(теория) | 27.05 |
| 2 | Правила соревнований, места  занятий, оборудование, инвентарь | 1(теория) | 28.05 |
| **II** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **11** |  |
| 3 | Строевые упражнения. | 1 | 29.05 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). | 1 | 30.05 |
| 5 | Дыхательная гимнастика. | 1 | 02.06 |
| 6 | Оздоровительная гимнастика. | 1 | 03.06 |
| 7 | Оздоровительная гимнастика. | 1 | 04.06 |
| 8 | Оздоровительная гимнастика. | 1 | 05.06 |
| 9 | Оздоровительная гимнастика. | 1 | 10.06 |
| 10 | Оздоровительная гимнастика. | 1 | 11.06 |
| 11 | Оздоровительный бег. | 1 | 16.06 |
| 12 | Оздоровительный бег. | 1 | 18.06 |
| 13 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и  быстроты. | 1 | 19.06 |
| **III** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **5** |  |
| 14 | Подвижные игры. | 1 | 20.06 |
| 15 | Подвижные игры. | 1 | 23.06 |
| 16 | Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость. | 1 | 24.06 |
| 17 | Спортивные соревнования и конкурсы. | 1 | 25.06 |
| 18 | Спортивные соревнования и конкурсы. | 1 | 26.06 |
|  | **Итого часов** | **18** |  |