Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лебединская основная школа»

Седельниковского муниципального района Омской области

**Программа**

**кружка физической культуры**

**«Юный олимпиец»**

**в лагере с дневным пребыванием детей «Солнышко»**

Автор -составитель:

Белохвостова Виктория Алекандровна,

учитель физической культуры

Д. Лебединка, 2025г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «спортивный» имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на летний городской лагерь, освоение программы обучающимися  с 7 до 11 лет. Учебная нагрузка  -9 часов

        Основа – спортивные, подвижные игры.

1. **Результаты освоения курса кружок «Юный олимпиец».**

В основу изученя курса  положены ценностные орентиры**,**достижения которых определяются воспитательными результатами.

**Личностные результаты**

Личностными результатами изучения курса является формирования следующих умений

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственнорй отзывчивости, сочуствия другим людям

-Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

-Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

-Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами  изучения курса является  формированиеследующих универсальных учебных действий(УУД)

*Регулятивные УУД*

-Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи  деятельности, поиска средств её осуществления

-Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные пути достижения результата, общие цели и пути их достижения

-

*Познавательные УУД*

-Овладение начальными сведениями о сущности и  особенностях обьектов, процессов и явлений действительности

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-Умение оценивать правильность выполнения  задачи, собственные возможности её решения;

*Коммуникативные УУД*

-Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, умение работать индивидуально и в группе

-Адекватно оценивать собственное поведениеи поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества

-Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

**Предметными результатами**освоения  содержания программы по курсу  являются следующие умения.

 научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении  заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**2. Содержания кружка «Юный олимпиец» с указанием форм организации и видов деятельности**

**Вводное занятие.**

История спорта, спортивных и подвижных игр. Правила поведения и техника безопасности . Разновидность спортивных игр. 1час**.**

**1. Общая физическая подготовка.**Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.**9 часов.**

**3.  Тематическое планирование**

Образовательная программа состоит из  1 вводного занятия  и 1 раздела

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы | Количество часов. |
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные и спортивные игры. | 8 |
| Итого | | 9 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебная тема** | **Количество часов** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.  Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 2. | Бег, легкоатлетические упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 3. | Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, эстафеты с мячами. | 1 |
| 4. | Бег, ходьба по пересеченной местности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Цепи кованые». | 1 |
| 5. | Специальная физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 |
| 6. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра «Передал садись». | 1 |
| 7 | Специальные подготовительные упражнения. Бег, ходьба. | 1 |
| 8 | Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры. «Мяч соседу». | 1 |
| 9. | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры. «вышибалы». Эстафеты. | 1 |

**Список литературы, рекомендуемой для педагогов.**

1. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития - 2-е издание – Казань, Центр инновационных технологий, 2000 – 608с.
   1. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – М.: Университетское, 1990 – 559с.
   2. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М.: Просвещение, - 1971.
   3. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М., 1974. – 136с.
   4. Антропова М.В. Физическое развитие ребенка / Под ред. В.И. Козлова, Д.А. Фабер. – М., 1983 – С. 224-254.
   5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровье, - 1987. -222с.
   6. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М., 1974. – 207с.
   7. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М., Просвешение, 1991. – 64с.
   8. Гатальская Г.В. Крыленко А.В. В школу – с радостью. – практическая психология для учителя. – Мн.: «Амалфея», 1998 –с.239.
   9. Гигиенические проблемы охраны здоровья населения// Материалы научно-практической конференции. – Самара, 2000.
   10. Гринене Э. Адаптация к учебной деятельности детей, начавших обучение с 6 лет.// Новые исследования по возрастной физиологии. – М., 1988.- № 1 (30).
   11. Дорожнова К.П. Роли социальных и биологических факторов в развитии ребенка. – М.: Медицина,1983.-158с.
   12. Дубровина Т.Н., Силвестру А.И. Учет психофизиологических особенностей 6-летних детей в процессе обучения. – Кишинев, 1986. – 41с.
   13. Карнова Е.В. Дидактические игры в начальный период обучения. – Ярославль, «Академия развития»,1997. – 112с.
   14. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – 3-е изд. – М., 1983. – 224с.
   15. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296с. – (Педагогика. Психология. Управление).
   16. Левитов Н.Д. Детская и педагогическая психология. - М., 1964. – 477с.
   17. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002.
   18. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высших учебных заведений – 2-е изд. Просвещение: Владос, 1995г. – 576с.
   19. Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье// Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997.

**Список литературы, рекомендуемой для учащихся.**

1) Гигиена детей и подростков. / Под ред. Г.И Седюковской и А.Г. Сухарева. – М., Медицина,1986. – 496с.

2) Глобенко Т.К. Подвижные игры на уроках физического воспитания в школе. – Нальчик, 1971.-53с.

3) Детские подвижные игры народов СССР. Пособие для воспитателя д\с. /Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение,1989.- 239с.

4) Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. – М.,2001.

5) Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1983. – 191с.