

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА № 35 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
П.И.КОЛОМИНА ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА"
МБОУ Школа № 35 г.о.Самара

«Рассмотрено»

МО начальных классов
Председатель МО
от 28. 08. 2023 г.
протокол № 1

«Проверено»

Заместитель директора
по начальной школе
 Зацепина Н.А.

«Утверждено»

Директор МБОУ
Школа № 35 г.о.Самара
 Мушкат Н.С.
Приказ № 295
от 31. 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Олимпийский час»

1-4 классы

Форма организации: объединение

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 4 года

Программа составлена: учителями начальных классов

Самара, 2023

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Олимпийский час» разработана в соответствии:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред.от 06.03.2019)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, учрежденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г № 286
- Письмо Министерство Просвещения РФ от 5 июля 2022 г № ТВ-1290/03 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. N 16 Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо Рособнадзора от 20.06.2018 N 05-192 «О реализации прав на изучение родных языков из числа языков народов РФ в общеобразовательных организациях»
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».
- Приказ № 615 от 18 июля 2022. "О включении проекта Минпросвещения России «Разговоры о важном» в план внеурочной деятельности муниципальных общеобразовательных организаций в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего образования и основного общего образования".
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».

Актуальность (педагогическая целесообразность) программы

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровье физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Олимпийский час» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Включает в себя, как теоретическую- азбуку здоровья, так и практическую части – организация подвижных игр. Особое внимание направлено на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Особенности рабочей программы

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую

активность детей. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости

Цель программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а также эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

Режим занятий.

Программа рассчитана для обучающихся 2-4 классов. На реализацию курса во 2 -4 классов отводится 68 занятий в год (2 занятия в неделю). Занятия проводятся по 45 минут.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

2 класс

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; -учиться работать по определенному алгоритму;

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество; -договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Обучающийся получит возможность научиться:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умению находить общее решение и разрешать конфликты.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнению технических действий

Обучающийся получит возможность научиться:

- формированию представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической

культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
-формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

3 класс

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Обучающийся получит возможность для формирования:

- эстетические потребности, ценности и чувства;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; -учиться работать по определенному алгоритму;

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге; - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество; -договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других; - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Обучающийся получит возможность научиться:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умению находить общее решение и разрешать конфликты.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнению технических действий

Обучающийся получит возможность научиться:

- формированию первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

4 класс

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Обучающийся получит возможность для формирования:

- эстетические потребности, ценности и чувства;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; -учиться работать по определенному алгоритму;

Обучающийся получит возможность научиться:

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге; - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Обучающийся получит возможность научиться:

-принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

-овладению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество; -договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других; - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Обучающийся получит возможность научиться:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умению находить общее решение и разрешать конфликты.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнению технических действий

Обучающийся получит возможность научиться:

- формированию первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре. В

результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Тематическое планирование.

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее кол-во занятий)
2 класс				
1	Современные и народные игры	5	17	22
2	Подвижные игры	4	18	22
3	Сюжетные игры	4	20	24
	ИТОГО	13 (19 %)	55 (81 %)	68 (100%)
3 класс				
1	Игры и упражнения .	3	13	16
2	Спортивные и подвижные игры	3	10	13
3	Подвижные игры на воздухе	4	14	18
4	Игры народов мира	5	16	21
	ИТОГО	15 (22%)	53 (78%)	68 (100 %)
4 класс				
1	Общеразвивающие игры	4	16	20
2	Подвижные игры и упражнения	3	16	19
3	Подвижные игры на воздухе	4	25	29
	ИТОГО	11 (16%)	57 (84%)	68 (100%)

Содержание курса

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса
2 класс			
1-2	Здоровый образ жизни. Конкурс рисунков «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Беседа о здоровом образе жизни. Игра – викторина «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», конкурс рисунков, узнать о правилах ЗОЖ.	Игра – викторина, познавательная беседа, конкурс рисунков.
3	Личная гигиена. Профилактика травматизма в играх.	Узнать о правилах при соблюдении личной гигиены, как предотвратить травмы при игре. Правила при играх и их соблюдение.	Познавательная беседа, игра.
4	Подвижные игры на свежем воздухе «Краски», «Третий лишний»	Развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.	Игры.
5	Современные подвижные игры. История возникновения. Правила игр.	Узнать разновидности современных игр, историю возникновения игр. Познакомится с правилами при игре.	Игры, познавательная беседа.
6-7	Народные игры. «Борьба в цепи», «Золотые ворота». Игры моих родителей.	Узнать какие бывают народные игры, поиграть в игры, рассказать об играх своих родителей.	Подвижные игры.
8	Правила игр. Обязательны ли они для всех?	Познакомится с правилами некоторых игр, для чего правила нужны в играх. Выяснить, к чему может привести не соблюдение правил в играх.	Познавательная беседа, подвижная игра.
9	Дорога в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	Повторить ПДД, выяснить необходимость соблюдения ПДД, составить маршрут «Дом – школа-дом»	Познавательная беседа, игры, составление схемы.
10-11	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Узнать что такое зарядка, для чего она необходима, выучить комплекс упражнений для зарядки. Влияние зарядки на здоровье человека	Беседа, физические упражнения.
12	Режим дня школьника. Прививки от болезней	Узнать что такое режим дня. Формирование представления учащихся о прививках и их действии на организм. Познакомить учащихся с источниками инфекционных болезней и о способах защиты от них.	Познавательная беседа.
13-14	Современные подвижные игры «Два мороза», «Метко в цель».	развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу,	Подвижные игры

		быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;	
15-16	Подвижная игра «Цепочки»	развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;	Подвижные игры
17-18	Подвижные игры «Мишень», «След в след»	развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;	Подвижные игры
19	Народные игры «Найди и садись», «Казачьи – разбойники»	Развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.	Подвижные игры
20-21	Современные подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний»	Развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.	Подвижные игры
22	Современные подвижные игры «Чехарда», «Сантики – фантики»	Развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.	Подвижные игры
23	Современная подвижная игра «Ловись рыбка большая и маленькая»	Развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.	Подвижные игры
24	Подвижные игры «Пустое место», «Моргалки»	продолжать учить соблюдать правила игры, активизировать двигательную активность.	Игра с правилами
25	Игры моих бабушек и дедушек.	Узнать игры, которые играли старшее поколение, их отличительные признаки.	Познавательная беседа.
26	Русская народная игра «Маша и медведь»	продолжать учить соблюдать правила игры, активизировать двигательную активность.	Игра с правилами
27-28	Народные игры «Дед Мазай», «Море волнуется»	продолжать учить соблюдать правила игры, активизировать двигательную активность.	Подвижные игры
29-30	Подвижные игры «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно»	Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложку. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.	Подвижные игры
31	Вредные привычки. Курение- это болезнь.	Беседа о вредных привычках, влияние на здоровье человека. Профилактика.	Познавательная беседа
32-	Эстафеты с	Эстафеты с ходьбой, бегом,	Игра с правилами

33	предметами	прыжками, метанием.	
34	Игры – эстафеты(скакалки, мячи)	Эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием.	Игра с правилами
35	Игры с прыжками «Зайцы в огороде».	Игра на свежем воздухе. Развивать координацию в пространстве и умение управлять собственным телом, особое внимание, уделив крупным мышечным группам нижних конечностей.	Игра с правилами
36	Зимние забавы. «Клуб ледяных инженеров»	Постройка ледяных сооружений, игры.	Игра, конкурс.
37	Подвижные игры «Ловушки – перебежки», «Вызов номеров»	Развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.	Подвижные игры
38	Зимние забавы. Лыжные гонки.	Соревнования на лыжах.	Спортивный конкурс.
39	Игры на меткость «Снежки» «Охотники и утки»	Игра на свежем воздухе. Развивать координацию в пространстве и умение управлять собственным телом, особое внимание, уделив крупным мышечным группам нижних конечностей.	Игра с правилами
40-41	Подвижные игры «С кочки на кочку», «Без пары»	Игра на свежем воздухе. Развивать координацию в пространстве и умение управлять собственным телом, особое внимание, уделив крупным мышечным группам нижних конечностей.	Игра с правилами
42-43	Кто сильнее? Разучивание игр – соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников»	Игра на свежем воздухе. Развивать координацию в пространстве и умение управлять собственным телом, особое внимание, уделив крупным мышечным группам нижних конечностей.	Сюжетно- ролевые игры
44	Полезные привычки в питании. Фрукты – лучшие продукты. Выпуск стенгазеты.	Познакомится с полезными привычками при питании, фрукты в рационе человека. Конкурс стенгазет.	Познавательная беседа, конкурс
45	Подвижные игры «Успевай, не зевай», «День и ночь»	Развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.	Подвижные игры
46	Мой веселый звонкий мяч!	Развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.	Игра
47	Играя, подружись с бегом «Гигантские шаги»	Развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.	Бег
48	Сюжетные игры	Разучивание сюжетно- ролевых игр, разучивание правил.	Сюжетно – ролевые игры
49	Современные подвижные игры. «Волки и овцы»	Развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.	Подвижные игры
50	Здоровое питание –	Игра – викторина о здоровом и	Игра- викторина

	отличное настроение.	правильном питании.	
51	Народные игры «Казачьи – разбойники»	Игра на свежем воздухе. Развивать координацию в пространстве и умение управлять собственным телом, особое внимание, уделяя крупным мышечным группам нижних конечностей.	Игра с правилами
52-53	Народные игры. «Найти и садись»	Развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.	Игра
54-55	Беседа «Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!»	Узнать как быть здоровым, меры и способы укрепления здоровья.	Познавательная беседа
56-57	Подвижные игры с мячом	Игра на свежем воздухе. Развивать координацию в пространстве и умение управлять собственным телом, особое внимание, уделяя крупным мышечным группам нижних конечностей.	Игра с правилами
58-59	Разучивание игр – эстафет «Команда быстроногих»	Эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием.	Игра
60-62	Лапта. История возникновения. Правила игры.	Знакомство с историей возникновения игры «Лапта» и с правилами.	Беседа, игра.
63	Полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе.	Как овощи влияют на здоровье человека, как употреблять овощи.	Познавательная беседа, игра – викторина
64-65	Подвижные игры по выбору учащихся	Игра на свежем воздухе. Развивать координацию в пространстве и умение управлять собственным телом, особое внимание, уделяя крупным мышечным группам нижних конечностей.	Подвижные игры
66	Полезные привычки. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Узнать как влияет солнце, воздух и вода на здоровье человека.	Познавательная беседа
67-68	Игровая программа. Подвижные игры по выбору учащихся.	Игра на свежем воздухе. Развивать координацию в пространстве и умение управлять собственным телом, особое внимание, уделяя крупным мышечным группам нижних конечностей.	Подвижные игры

3 класс

№	Название темы	Краткое содержание	Формы организации образовательного процесса
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	Беседа
2-3	О личной гигиене и одежде для занятий. Игры для развития внимания.	Беседа о личной гигиене, гигиене одежды. Разучивание игр на внимание.	Беседа, игры на внимание
4	Подвижные игры на	Изучение подвижных игр на	Подвижные игры

	релаксацию «Дождь» «Опенок»	релаксацию: «Дождь», «Опенок»,	
5	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	Выполнение и разучивание упражнений для формирования правильной осанки.	Упражнение – игра
6	Игры с мячом «Чемпионы малого мяча»	Знакомство с игрой, где используется мяч. Участие в командной игре	Игра
7-8	Подвижные игры на свежем воздухе	Игра на свежем воздухе. Развивать двигательную активность, внимание	Подвижная игра
9	Игры с мячом «Горячий мяч»	Разучивание игры, знакомство с правилами. Игра команд.	Игра
10-11	Помощники закаливания (закаливающие процедуры)	Узнать, что такое закаливание, какие бывают закаливающие процедуры, влияние на здоровье.	Познавательная беседа
12-13	Упражнения и игры со скакалками	Знакомство и разучивание упражнений и игр с использованием скакалки.	Игра
14-15	Правила питания. Беседа о здоровой пище.	Узнать правила питания, составить рацион своего питания, беседа о здоровой пище и о вредной. Влияние на человека.	Беседа
16-17	Танцевальные упражнения. Игры с метанием и ловлей мяча	Знакомство с танцевальными упражнениями, игра с мячом .	Подвижная игра
18-19	Настольные игры (шашки, шахматы и т.д)	Настольные игры .	Игра
20	Спортивные и подвижные игры. «Круговая лапта», «Мяч капитану»	Игры на свежем воздухе, разучивание новых игр и правил.	Подвижные игры
21-22	Спортивные и подвижные игры «Перестрелка», «птицы в клетках», «Заяц без норки»	Игра на свежем воздухе. Развивает координацию движений.	Подвижные игры
22-23	Игры народов Поволжья. Русские народные игры «Гуси – лебеди», «Жмурки»	Игра на свежем воздухе. Развивает координацию движений.	Подвижные игры
24-25	Татарские народные игры «Займи место», «Перехватчики», «Кто первый?»	Игра на свежем воздухе. Способствует развитию выносливости.	Подвижные игры
26-27	Чувашские народные игры «Хищник в море», «Кого вам»	Игра на свежем воздухе. Способствует развитию выносливости.	Подвижные игры
28	Мордовские народные игры «Круговой»,	Игра на свежем воздухе. Способствует развитию	Подвижные игры

	«Салки»	выносливости.	
29-30	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	Игры на свежем воздухе. Развивать ловкость, внимание.	Подвижные игры
31	Веселые состязания и малоподвижные игры.	Развивать координацию речи с движением, обогащать глагольный словарь, развивать навык определения пространственных отношений (вправо, влево, вперед). «Играем с мячом»	Малоподвижные игры
32-33	Подвижные игры на свежем воздухе «Лыжные гонки»	Игра на свежем воздухе. Развивать двигательную активность, внимание	Подвижные игры
34	Катание на санках (эстафеты, конкурсы)	Показать детям привлекательность зимнего времени года, развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов	Эстафета, конкурс
35-36	Зимние забавы. «Городки»	Развить координацию речи с движением, общие речевые навыки.	Подвижные игры
37-38	Зимние забавы. «Гонки снежных комков»	Обобщить знания детей по теме «Зимние развлечения» в игровой форме. Создать условия для полноценного общения детей со сверстниками и взрослыми.	Игра
39-40	На снеговой площадке. Зимние забавы. Строительные игры из снега.	Строим горку. Строительство горки в компании сверстников под руководством и при помощи взрослых доставляет детям большое удовольствие. Ведь когда немного подморозит, они могут воспользоваться плодами своего труда.	Игра
41-42	Подвижные игры «Гимнастика с основами акробатики»	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам).	Подвижные игры
43	Танцевальные упражнения	Разучивание танцевальных упражнений в ходе игры.	Танцевальная игра
44	Спортивные и подвижные игры «Квадраты», «Снайпер», «Чижик»	Повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо – эмоционального напряжения у детей.	Подвижные игры
45-46	Подвижные игры на свежем воздухе	Игра на свежем воздухе. Развивать двигательную активность, внимание	Подвижные игры
47	Спортивные и	Повышение уровня физического	Подвижные игры

	подвижные игры. «Космонавты», «Белки, орехи, шишки»	развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо – эмоционального напряжения у детей.	
48-49	Игры по темам ПДД. «На улице города»	Формировать у детей умение играть по собственному замыслу. Стимулировать творческую активность детей в игре; закреплять ранее полученные знания о разнообразных профессиях взрослых: полицейский, водитель; Развивать уметь менять свою игровую роль в зависимости от развертывающегося сюжета. Воспитывать дружеские взаимоотношения в игре, чувство гуманизма, активности, ответственности, дружелюбия.	Игра
50	Настольные игры	Учится играть в настольные игры «Шахматы», «Шашки» и т.д	Настольные игры
51-52	Танцевальные упражнения	Разучивание танцевальных упражнений в ходе игры.	Танцевальная игра
53	Спортивные и подвижные игры. «Перебежки», «Стоп», «Добеги и убеги»	Повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо – эмоционального напряжения у детей.	Подвижные игра
54-55	Подвижные игры на свежем воздухе	Игра на свежем воздухе. Развивать двигательную активность, внимание	Подвижные игры
56	Игры народов мира. Игры «Козлик», «Чижик», «Пастух» Армения	Познакомить с играми народов мира, научиться играть, познакомится с правилами игр.	Сюжетные игры
57-58	Подвижные игры на площадке. Футбол	Повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо – эмоционального напряжения у детей.	Подвижные игры
59	Игры народов мира. Игры «Прела – горела», «Ежик и мыши» Белоруссия.	Дети узнают какие игры популярны в каждой стране, самобытность и культуру многих стран. Игры народов мира тем и интересны, что практически не повторяются и уникальны в своём роде.	Сюжетные игры
60-61	Подвижные игры на спортивной площадке. Пионербол	Повторить разминку с мячами; разучить подвижную игру «Пионербол»; совершенствовать технику бросков мяча через	Подвижная игра

		волейбольную сетку	
62	Игры народов мира. Игра «Дай платочек», «Изюминка», «Черный плащ» Азербайджан	Дети узнают какие игры популярны в каждой стране, самобытность и культуру многих стран. Игры народов мира тем и интересны, что практически не повторяются и уникальны в своём роде.	Сюжетные игры
63-64	Подвижные игры на спортивной площадке. Волейбол	Развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.	Подвижная игра
65	Игры народов мира. Игра «Ястребы и ласточки», «Цыплята» Казахстан	Дети узнают какие игры популярны в каждой стране, самобытность и культуру многих стран. Игры народов мира тем и интересны, что практически не повторяются и уникальны в своём роде.	Сюжетные игры
66-67	Подвижные игры на спортивной площадке. Игры по выбору учащихся	Развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.	Подвижные игры
68	Итоговое занятие. Праздник здоровья и подвижной народной игры.	Развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.	Подвижные игры, конкурс

4 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы
1-2	О личной гигиене и одежде для занятий	Состоит в рассмотрении необходимости и процесса личной гигиены, закаливания, гигиены спортивной обуви и одежды.	Беседа, игра.
3-4	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	Разучивание комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Физические упражнения
5-6	Помощники здоровья (закаливающие процедуры)	Беседа о закаливающих процедурах и их видов.	Познавательная беседа
7-8	Упражнения и игры со скакалками	Упражнять детей в прыжках через скакалку предложенным способом;- упражнять в подлезании под шнур предложенным способом; - создание хорошего позитивного настроения	Игры
9-10	Правила питания. Беседа о здоровой пище	Беседа о правилах правильного питания и о здоровой пище.	Беседа, викторина
11-12	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Разучивание новых игр с мячом.	Игры
13-14	Игры для развития	Учить ориентироваться в	Игры

	внимания	пространстве; развивать внимание.	
15-16	Общеразвивающие игры	Разучивание комплекса упражнений на все группы мышц, через игру	Игра
17-18	Час настольных игры (шашки, шахматы и др.)	Игра в команде, вспомнить правила игры шашки, шахматы и т.п	Настольные игры
19-20	Веселые старты с мячом	Эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием с использованием мяча	Веселые старты с мячом
21-22	Игры с лазанием и перелезанием («Поезд», «Альпинисты»)	Игры на свежем воздухе. Развивает ловкость, внимание, умение быстро бегать, действовать согласно правилам игры.	Игры с правилами
23-24	Режим питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	познакомить детей главными источниками витаминов – фруктами, овощами и ягодами и их значением для организма.	Беседа, викторина
25-26	Подвижные игры к разделу «Гимнастика с основами акробатики»	Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры на ловкость	Подвижные игры
27-28	Час настольных игр (шашки, шахматы и др.)	Формировать представление о правилах игры; обучать простым комбинациям и ходам; учить ориентироваться на плоскости, производить расчеты на несколько ходов вперед; приобщать подростков к спортивно – творческой игре;	Настольные игры
29-30	Танцевальные упражнения	Разучивание комплекса танцевальный упражнений: 1т. 4\4 И 1 – рабочая нога через проходящее на высоту 90* И 2 – опускается носком в пол И 3 и 4 – возвращение в И.П. и т.п	Танцевальные упражнения
31-32	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	Игры с мячом, передача и ловля мяча. Игра команд.	Игры с мячом
33-34	Правила безопасности в любую погоду. Гололед. Как уберечься от мороза.	Изучение правил безопасности в различные погодные условия (гололед, дождь, снегопаде и т.п)	Беседа, практическое занятие
35-36	Забота об органах чувств	Уточнить и расширить представление об Органах Чувств (ОЧ) человека и их значении для жизнедеятельности организма. Учить соотносить ОЧ человека с их функциональным назначением.	Беседа, игра-викторина
37-38	Веселые состязания и малоподвижные игры	Игры на внимание, ловкость.	Игры на внимание

39-40	На снеговой площадке. Катание на санках.	Игры-эстафеты на санках: «Кто быстрее» - игра проводится парами. Один участник садится на санки, второй берется за веревку, везет до отметки и обратно. «Наперегонки» - игра проводится также, только один участник не сидит, а стоит на коленях и старается сохранить равновесие. «На санках с лыжными палками». Играющие выстраиваются на линии старта, садятся на санки и получают две	Игры - эстафеты
41-42	На снеговой площадке. Катание на санках.	«Спиной вперед» - участник садится на санки спиной вперед и, отталкиваясь ногами, движется к финишу и обратно. «На байдарках» - два участника, стоя на коленях, на санках отталкиваются палками от снега и двигаются	Игры -
43-44	Подвижные игры на воздухе.	Игра на свежем воздухе. Развивает координацию движений.	Подвижные игры
45-46	Общеразвивающие игры	Развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание	Общеразвивающие игры
47-48	Игры на развитие выносливости	Развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание	Игры на выносливость
49-50	Час настольных игр	формировать представление о правилах игры; обучать простым комбинациям и ходам; учить ориентироваться на плоскости, производить расчеты на несколько ходов вперед; приобщать подростков к спортивно – творческой игре;	Настольные игры
51-52	История олимпийских игр	История возникновения олимпийских игр	Познавательная беседа. Игры
53-54	Час настольных игр	формировать представление о правилах игры; обучать простым комбинациям и ходам; учить ориентироваться на плоскости, производить расчеты на несколько ходов вперед; приобщать подростков к спортивно – творческой игре;	Настольные игры
55-56	История олимпийских игр	История возникновения олимпийских игр.	Познавательная беседа. Игры.
57-58	Подвижные игры на воздухе.	Игра на свежем воздухе. Развивает координацию движений.	Подвижные игры
59-60	Подвижные игры на спортивной площадке.	совершенствование техники передвижений, остановок,	Подвижные игры

	Футбол	поворотов, техники владения мячом, а также развитие физических способностей	
61-62	«Веселые старты»	Организация досуга учеников, развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.	Веселые старты
63-64	Игры на внимание	Развивать активное внимание, связь внимания и зрительной памяти.	Игры на внимание
65-66	Весенняя эстафета	Пропаганда здорового образа жизни. Укрепление здоровья учащихся. Развитие физических и интеллектуальных способностей. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.	Соревнования
67-68	Подвижные игры по выбору учащихся	Учить действовать по словесному сигналу; развивать быстроту, ловкость; упражнять в диалогической речи.	Подвижные игры

Контроль и оценка результатов реализации программы

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года, с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- предварительный контроль (проводится в сентябре, когда комплектуется группа). Если к педагогу приходит ребенок в течение учебного года, он так - же проходит через это испытание. Задача педагога – установить, на каком уровне находится воспитанник к началу занятий. Проводится в форме собеседования;

- текущий контроль (проводится на каждом занятии). В ходе занятия педагог следит за активностью обучающихся, оценивает их реакцию, заинтересованность, внимание, продуктивность деятельности. Текущий контроль позволяет педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с детьми;

- промежуточный контроль (контроль освоения содержания тем программы в середине учебного года). Проводится в форме промежуточной аттестации, студийной записи, открытых занятий.

- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков в конце каждого учебного года). Сопоставляя начальный уровень развития ребенка и конечный (результаты итоговой аттестации), можно судить о достигнутых результатах. Сопоставление исходного и конечного уровня обучения воспитанников в целом позволяет судить о качестве образования. Проводится на итоговых занятиях.

Методы выявления результатов развития и воспитания

Способом проверки результатов развития и воспитания являются систематические педагогические наблюдения за учащимися и собеседования. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень гражданской ответственности, социальной активности, культуры и мастерства; анализ и изучение результатов продуктивной деятельности и др. Личностные достижения обучающихся можно рассматривать как осознанное позитивно-значимое изменение в мотивационной, когнитивной и эмоционально-волевой сферах, обретаемые в ходе успешного освоения избранного вида деятельности.

Формы и способы фиксирования результатов

Формами фиксации результатов личностных достижений детей являются: – протоколы аттестации обучающихся установленного образца; – «портфолио» достижений обучающихся; – индивидуальные карты учёта динамики личностного развития ребенка; – дневник наблюдения педагога дополнительного образования.

Условия эффективной реализации образовательной программы.

Для успешной реализации программы «Олимпийский час» необходимы следующие условия:

- Спортивный зал, спортивная площадка на свежем воздухе, мячи, обручи, скакалки, кегли, мел

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- формирование умений учащихся по данному виду обучения;
- применение индивидуальных и групповых форм обучения.
-

1. Ресурсное обеспечение

Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Программа реализуется при достаточном материально – техническом оснащении:

- компьютер с колонками.