

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Маслянская средняя общеобразовательная школа

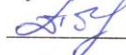
РАССМОТРЕНО:

на Штабе ВР

Протокол №1

от 31.08.2026г.

Руководитель Штаба ВР:

 Д.Г.Пошлякова

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УВР

 Фёдоров С. А.

«31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор школы

 М.Л. Лежняякова

Приказ №157

от «31» августа 2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Олимп»

для начального общего образования

на 2026-2027 учебный год

Составители:

Ефимова Лариса Ивановна,
Ляпунова Наталья Федоровна,
Усольцева Ольга Юрьевна,
Шадрина Елена Александровна,
учителя начальных классов

п. Маслянский, 2026 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Олимп» для начальной школы является частью Образовательной программы, реализующейся в МАОУ Маслянская СОШ.

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286.
- Учебного плана основного общего образования МАОУ Маслянская СОШ на 2026-2027 уч. год.
- Рабочей программы воспитания и социализации МАОУ Маслянская СОШ.
- В соответствии с Примерной рабочей программой учебного курса «Олимп» / авторы-составители И.М. Бутин. «Физическая культура в начальных классах». М.: ВЛАДОС ПРЕСС, 2019.
- Авторской программы В. И. Ляха и А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания» (издательство «Просвещение», Москва – 2012 г.), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;

Программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю) для учащихся 1-4 классов. Возраст детей, участвующих в реализации программы от 7 до 10 лет.

Целью программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- **укрепление здоровья** школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование общих представлений** о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие интереса** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Задачи:

1. содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
2. развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, – приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
3. прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений;
4. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Приобретаемые знания умения и навыки закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно–массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Формы организации занятий:

Игры, эстафеты, соревнования, квесты, спортивные состязания, весёлые старты.

2. Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся
- Действие смыслообразования
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации

Регулятивные УУД

- целеполагание
- волевая саморегуляция
- коррекция
- оценка качества и уровня усвоения
- контроль в форме сличения с эталоном
- планирование промежуточных целей с учетом результата

В результате освоения содержания программы ученик научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание)
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять двигательные умения и навыки;
- выполнять комплекс акробатических упражнений;
- выполнять упражнения с мячами;
- прыгать через скакалку;
- выполнять разные виды упражнений.

Получит возможность научиться, иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки

Сможет:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

3. Оценка достижения планируемых результатов

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность, обеспечивает положительные результаты;
- результаты выполнения тестовых заданий и заданий из конкурса эрудитов, при выполнении которых выявляется, справляется ли ученики с ними самостоятельно;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по математике, русскому языку, литературному чтению и т. д.

4. Содержание учебного предмета, курса

Кружок «Олимп» входит во внеурочную деятельность.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

- раздел – Русские народные игры;
- раздел - Эстафеты;
- игры народов России

5. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебного материала	Распределение часов
1.	Русские народные игры.	10 ч.
2.	Эстафеты.	7 ч. (1 кл. – 6 ч.)
3.	Игры народов России.	17 ч.
	Итого	34 ч. 1 класс- 33 ч.

1 класс

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов
Русские народные игры – 10 ч.			

1		Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр. Русская народная игра «У медведя во бору».	1
2		Русская народная игра «Ручеек».	1
3		Русская народная игра «Чай, чай, выручай».	1
4		Русская народная игра «Морозко».	1
5		Русская народная игра «Пятнашки».	1
6		Русская народная игра «Жмурки».	1
7		Русская народная игра «Гуси».	1
8		Русская народная игра «Кошки-мышки».	1
9		Русская народная игра «Удочка».	1
10		Русская народная игра «Делай, как я!».	1
Эстафеты – 6 ч.			
11		Эстафета с остановками	1
12		Эстафета «Трудная ноша»	1
13		Эстафета «Прохождение болота»	1
14		Эстафета «Донеси листок бумаги».	1
15		Эстафета «Прыгунки».	1
16		Эстафета «Передай мяч».	1
Игры народов России – 17 ч.			
17		Башкирские народные игры «Палка-кидалка», «Стрелок»	1
18		Бурятская народная игра «Иголка, нитка, узелок».	1
19		Дагестанские народные игры «Достань шапку».	1
20		Карельская народная игра «Мяч».	1
21		Северо-осетинские народные игры «Палка», «Стой, олень!»	1
22		Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
23		Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
24		Татарская народная игра «Кто первый».	1
25		Татарская народная игра «Кто дальше бросит».	1
26		Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	1
27		Удмуртские народные игры «Догонялки», «Охота на лося».	1
28		Эстонская «Птицы»	1
29		Белорусская народные игры «Ёжик и мыши» «Михасик».	1
30		Мордовские народные игры «Котел», «Круговой».	1
31		Узбекская игра «Медведи и пчелы».	1
32		Таджикская игра «Горлинка».	1
33		Эстонская народная игра «Море волнуется»	1

2 класс

№п/п	Тема	Количество часов
	Русские народные игры 10 ч.	
1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр. Русская народная игра «У медведя во бору».	1
2	Игры «Краски», «Третий лишний»	1
3	Игра «Самолеты»	1
4	Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка	1
5	Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	1
6	Подвижные игры: «Зайцы и волк»	1
7	Подвижные игры: «Жмурки»	1
8	Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?».	1
9	Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
10	Игра «Горелки»	
	Эстафеты – 7 ч.	
11	Веселые старты	1
12	Эстафета с остановками	1
13	Эстафета «Кто быстрее»	1
14	Эстафета «По кочкам»	1
15	Эстафета «Кузнечики».	1
16	Эстафета «Скороходы».	1
17	Эстафета «Передай мяч».	1
	Игры народов России – 17 ч.	
18	Игра «Жадный кот».	1
19	Игра «Жуки».	1
20	Веселые старты	1
21	«Найди себе пару»	1
22	Игра «Перестрелка».	1
23	Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».	1
24	Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».	1
25	Игра «Перестрелка».	1
26	Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев».Игра «Перестрелка».	1
27	Подвижные игры: «Быстро по местам», «Гуси». Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – «классики».	1
28	Игра «Охотники».	1
29	Подвижные игры: «Старт за мячом» Самостоятельные игры	1
30	Катание на лыжах, ледянках	1
31	Подвижные игры: «Ловишки - перебежки»,«Наперегонки парами», «Быстрее по местам»	1
32	Игры «Мяч соседу», «Пустое место»	1
33	Игра «Карельские салки»	1
34	Игра «Прыжок за прыжком»	1

3 класс

№ п/п	Дата	Тема	Форма проведения
Русские народные игры – 10 ч.			
1		Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр. Русская народная игра «Краски».	1
2		Русская народная игра «Гори, гори ясно».	1
3		Русская народная игра «Гарелки».	1
4		Русская народная игра «Салочки».	1
5		Русская народная игра «Пятнашки».	1
6		Русская народная игра «Жмурки».	1
7		Русская народная игра «Каравай».	1
8		Русская народная игра «Колечко, колечко».	1
9		Русская народная игра «Третий лишний».	1
10		Русская народная игра «Золотые ворота».	1
Эстафеты – 7 ч.			
11		Эстафета «Вызов номеров».	1
12		Эстафета по кругу.	1
13		Эстафета с обручем.	1
14		Эстафета с мячом.	1
15		Эстафета «Быстрые и ловкие».	1
16		Эстафета «Встречная».	1
17		Эстафета «Весёлые старты».	1
Игры народов России – 17 ч.			
18		Башкирские народные игры «Липкие пеньки».	1
19		Бурятская народная игра «Ястреб и утки».	1
20		Дагестанские народные игры «Надень папаху».	1
21		Кабардино-балкарская народная игра «журавли - журавли».	1
22		Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1
23		Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
24		Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
25		Марийская народная игра «Колышки».	1
26		Татарская народная игра «маляр и краски».	1
27		Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	1
28		Удмуртские народные игры «Удмуртские горелки».	1
29		Чечено-ингушская игра «Чиж».	1
30		Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба».	1
31		Мордовские народные игры «Салки», «Круговой».	1

32		Северо-осетинская игра «Чепена».	1
33		Чувашская игра «Рыбки».	1
34		Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».	1

4 класс

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов
Русские народные игры – 10 ч.			
1		Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр. Русская народная игра «Краски».	1
2		Русская народная игра «Гори, гори ясно».	1
3		Русская народная игра «Ляпка».	1
4		Русская народная игра «Салки».	1
5		Русская народная игра «Пятнашки».	1
6		Русская народная игра «Охотники и зайцы».	1
7		Русская народная игра «Фанты».	1
8		Русская народная игра «Салки с приседаниями».	1
9		Русская народная игра «Третий лишний».	1
10		Русская народная игра «Птицелов».	1
Эстафеты – 7 ч.			
11		Эстафета «Вызов номеров».	1
12		Эстафета по кругу.	1
13		Эстафета с обручем.	1
14		Эстафета с мячом.	1
15		Эстафета «Быстрые и ловкие».	1
16		Эстафета «Встречная».	1
17		Эстафета «Весёлые старты».	1
Игры народов России – 17 ч.			
18		Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».	1
19		Бурятская народная игра «Ищем палочку».	1
20		Дагестанские народные игры «Выбей из круга».	1
21		Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой».	1
22		Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1
23		Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
24		Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
25		Марийская народная игра «Катание мяча».	1
26		Татарская народная игра «Серый волк».	1

27		Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	1
28		Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка».	1
29		Чечено-ингушская игра «Чиж».	1
30		Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба».	1
31		Мордовские народные игры «Котел», «Круговой».	1
32		Северо-осетинская игра «Борьба за флажки».	1
33		Чувашская игра «Рыбки».	1
34		Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».	1

Литература:

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех, - М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Благуш, П. К. К теории тестирования двигательных способностей. - М.: Физкультура и спорт, с. 982.
3. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. - М.: Высшая школа, 1986.
5. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 1978.
6. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2003.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.; Физкультура и спорт, 1991.
9. Немов, Р.С. Психология образования. - М: Просвещение, 1995.
10. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге. - М. Физкультура и спорт, 1988.
11. Программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы (последние издания).
12. Подласный, И.П. Педагогика. - М: Владос, 2002
13. Ратов, И. П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления). - Минск, 1994.
14. Справочник работника физической культуры и спорта /Под редакцией А.В. Царика. - М: Советский спорт, 2002.
15. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
16. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя /Под редакцией А.М. Шлемина. - М: Просвещение, 1988.

Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль «Открытый урок»//festival.1september.ru
 2. О здоровье и здоровом образе жизни школьника//www.1945msk.ru
 3. Российский общеобразовательный портал//www.school.edu.ru
 4. Сайт министерства образования и науки Российской Федерации//www.ed.gov.ru
 5. Учительская газета//www.ug.ru
- Олимпиады, тесты//www.telete