

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
08.12.2021 № 254

**Учебная программа факультативного занятия  
«К олимпийским вершинам»  
для I класса учреждений образования,  
реализующих образовательные программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «К олимпийским вершинам» (далее – настоящая учебная программа) предназначена для I класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Настоящая учебная программа состоит из трех модулей.

Первый модуль «Здоровый образ жизни» позволяет познакомить учащихся с основными принципами здорового образа жизни. Раскрывает влияние спорта на формирование здорового образа жизни.

Второй модуль «Виды спорта» позволяет сформировать представления о некоторых видах спорта.

Третий модуль «Принципы ФэйрПлэй» знакомит учащихся со значением принципов «ФэйрПлэй» (честная игра) – «Уважение к правилам и решениям судей», «Уважение к сопернику».

3. Целью настоящей учебной программы является создание условий для физического и интеллектуального развития учащихся, повышение двигательной активности средствами физической культуры, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

4. Задачи:

формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом;

повышать двигательную активность учащихся через проведение спортивных квест-игр;

формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни;  
развивать коммуникативные умения, творческую активность, целеустремленность.

5. Основными формами организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, включающие работу с тетрадями, выполнение практических заданий и спортивную квест-игру. Основные формы приведены в приложении.

Среди предлагаемых настоящей учебной программой методов работы – словесные, наглядные, практические. При этом ведущие позиции отводятся практическим методам работы по заданиям рабочей тетради, организующим «добывание» обучающимися знаний опытным путем; продуктивная творческая деятельность (сочинение рассказа по рисункам, рисование, изготовление поделок, освоение приемов создания творческих проектов); развитие основных мыслительных операций (сравнение, классификация, обобщение и иные).

Спортивная квест-игра представляет собой командный вид деятельности, сочетающий выполнение интеллектуально-творческих и двигательных заданий. В качестве двигательных заданий используются подвижные игры, эстафеты, подвижные игры с элементами спортивных игр, подвижные игры на развитие физических качеств. Спортивная квест-игра, организованная после освоения каждой темы, направлена на актуализацию освоенных знаний и содействие повышению двигательной активности.

6. В процессе освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся должны:

6.1. иметь представление о:

спортивном инвентаре и видах спорта, где он применяется;

влиянии занятий спортом на организм человека;

правилах поведения спортсменов согласно принципам ФэйрПлэй (честная игра);

6.2. знать:

основы здорового образа жизни;

правила безопасного поведения на льду, на спортивной площадке, воде;

6.3. уметь:

сотрудничать со сверстниками в процессе совместной деятельности;

осуществлять простейшие мыслительные действия и операции (анализ, синтез, сравнение, сопоставление, классификация, обобщение);

применять принципы ФэйрПлэй (честная игра).

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия:

№ п/п	Содержание (модули, темы)	Количество часов	Из них	
			теоретические занятия	практические занятия
	Модуль 1. Здоровый образ жизни	9	3	6
1.1	Личная гигиена человека	3	1	2
1.2	Силы природы и процесс закаливания организма	3	1	2
1.3	Двигательная активность	3	1	2
	Модуль 2. Виды спорта	16	4	12
2.1	Зимние виды спорта	8	2	6
2.2	Летние виды спорта	8	2	6
	Модуль 3. Принципы «ФэйрПлэй» (честная игра)	8	2	6
3.1	«Уважение к правилам и решениям судей»	4	1	3
3.2	«Уважение к сопернику»	4	1	3
	Резервное время	1		
	Итого	34		

## ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Модуль 1. Здоровый образ жизни (9 часов)

#### Тема 1.1. Личная гигиена человека (3 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, носовой платок и другие. Виды щеток (для полости рта, для одежды, для обуви).

Режим дня, его влияние на состояние здоровья. Питание и здоровье.

Практические занятия (2 часа)

Работа с тетрадями: показ жеста «пантомимой» режима дня; составление рассказа о полезном для здоровья продукте по плану; выбор средства личной гигиены, назначение щеток (для полости рта, для одежды, для обуви).

Спортивная квест-игра.

#### Тема 1.2. Силы природы и процесс закаливания организма (3 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Способы закаливания. Пословицы о пользе закаливания. Оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении.

Чистый воздух, его значение для здоровья человека. Гигиена дыхания.

Практические занятия (2 часа)

Работа с тетрадями: составление рассказа по рисункам о пользе прогулок на свежем воздухе; выбор спортивного инвентаря для активного отдыха на свежем воздухе; беседа об оказании первой помощи при обморожении и переохлаждении.

Спортивная квест-игра.

#### Тема 1.3. Двигательная активность (3 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Двигательная активность – основной принцип здорового образа жизни. Влияние спорта на формирование здорового образа жизни, всестороннее развитие человека. Утренняя зарядка и ее влияние на организм. Спортивный инвентарь для утренней зарядки. Органы чувств человека, их значение. Связь органов чувств и видов спорта.

Практические занятия (2 часа)

Работа с тетрадями: составление упражнений утренней зарядки с использованием спортивного инвентаря, показанного на рисунках; составление пар (орган – его назначение); беседа о связи органов чувств с видами спорта.

Спортивная квест-игра.

### Модуль 2 «Виды спорта» (16 часов)

#### Тема 2.1. Зимние виды спорта (8 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Общая характеристика спортивного инвентаря для зимних видов спорта. Спортивный инвентарь для повышения двигательной активности во время пребывания детей на свежем воздухе (лыжи, коньки, санки, ледянка и другой инвентарь).

Безопасное поведение человека на льду (на спортивной площадке).

Практические занятия (6 часов)

Работа с тетрадями: беседа о спортивном инвентаре для пребывания детей на свежем воздухе (лыжи, коньки, санки, ледянка и другой инвентарь); составление рассказа по рисункам о безопасном скольжении с горы; игра «Интервью с чемпионом».

Спортивная квест-игра.

Тема 2.2. Летние виды спорта (8 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Спортивный инвентарь для летних видов спорта. Виды мячей и их разновидности в зависимости от вида спорта (футбольный, баскетбольный, теннисный и другие разновидности). Спортивный инвентарь для повышения двигательной активности в весенне-летний период (роликовые коньки, скейт, велосипед, самокат и другой инвентарь).

Значение воды в повседневной жизни. Правила поведения на воде.

Практические занятия (6 часов)

Работа с тетрадями: знакомство по рисункам со спортивным инвентарем для летних видов спорта; составление пар (спортивный инвентарь – геометрическая фигура); описание мячей (футбольный, баскетбольный, теннисный и другие виды мячей) по плану; составление коллажа из фотографий одноклассников со спортивным инвентарем, с которым они проводят свободное время в весенне-летний период (роликовые коньки, скейт, велосипед, самокат и другой инвентарь).

Спортивная квест-игра.

Модуль 3. Принципы «ФэйрПлэй» (честная игра) (8 часов)

Тема 3.1. «Уважение к правилам и решениям судей» (4 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Значение принципа «Уважение к правилам и решениям судей». Значение понятий «игра», «правило», «судья». Значение понятий «благородство», «справедливость», «совесть».

Практические занятия (3 часа)

Работа с тетрадями: беседа по рисунку о понятиях «дружба», «взаимоподдержка», «взаимовыручка»; изготовление эмблемы для значка «Играем по правилам»; составление правил к игре, изображенной на рисунке.

Спортивная квест-игра.

Тема 3.2. «Уважение к сопернику» (4 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Понятия «приветствие», «ответственность», «взаимовыручка», «умение работать в команде».

Практические занятия (3 часа)

Работа с тетрадями: составление рассказа по рисунку о значении приветствия между соперниками; игра «Интервью со звездой» по принципам ФэйрПлэй (честная игра); «Уважение к сопернику»; беседа по рисункам о поступках спортсменов во время игры; игра для выполнения приветствия жестами и мимикой.

Спортивная квест-игра.

Приложение  
к учебной программе  
факультативного занятия  
«К олимпийским вершинам»  
для I класса учреждений  
образования, реализующих  
образовательные программы  
общего среднего образования

### Примерный план спортивной квест-игры

Спортивная квест-игра № 1 «Здоровый образ жизни»

Цель: формирование представления о режиме дня.

Задачи:

формировать представления об утренней зарядке;

повышать двигательную активность;

воспитывать ценностное отношение к собственному здоровью.

Место проведения: спортивный зал, приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом.

Инвентарь и оборудование: обручи (2–3 шт.), мешочки с песком (8 шт.), баскетбольные мячи (3 шт.), картина-пазл (2–3шт.), протокол жюри, конверты с заданиями.

Организация образовательного процесса:

учащиеся делятся на две (три) команды в зависимости от количества человек. Команды последовательно проходят этапы спортивной квест-игры. Каждый этап включает в себя двигательное или интеллектуально-творческое задание. Команда, первая закончившая этап (определяется скоростью и правильностью выполнения заданий), получает подсказку (пазл).

Этапы	Задания	Время	Методические рекомендации	Баллы
1	<b>Двигательное задание</b> Эстафета «Парный бег»: участники команды, делятся на пары и становятся в колонну. Первые пары, по сигналу учителя взявшись за руки, бегут до стоящего впереди предмета, огибают его, возвращаются к линии старта и передают эстафету касанием рук следующей паре	5 мин.	Передача эстафеты может осуществляться касанием ладони руки или любым предметом (эстафетной палочкой, мячом, кеглей). Принимать эстафету может любой участник пары. Если пара разъединила руки, команде снимаются баллы. Варианты: бег с захлестом голени, спиной вперед, приставными шагами	5 баллов
	<b>Интеллектуально-творческое задание</b> Составь слово из букв (ГИРЯ), (БИТА). Каждой команде выдается конверт с буквами	2 мин.	Открывают конверт только по сигналу учителя. На составление слова дается 2 минуты	3 балла

2	<p><b>Двигательное задание</b> Игра «Попади в обруч»: команды стоят по кругу диаметром 8–10 м. У участников через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу учителя участники, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа. Получившие мешочки, бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем, бросавшие мешочки, поднимают их и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и участники передают мешочки своим соседям – вторым номерам и так далее.</p>	5–7 мин.	<p>Передавать мешочки можно 3–4 раза в зависимости от времени. <i>Варианты:</i> забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.</p>	Количество баллов зависит от количества попаданий мешочков в обруч
	<p><b>Интеллектуально-творческое задание</b> Команды получают конверт с рисунками. Необходимо расположить рисунки с изображением режима дня в последовательности утро-вечер</p>	2 мин.	<p>Открывают конверт только по сигналу учителя. На составление последовательности рисунков дается 2 минуты</p>	3 балла
3	<p><b>Двигательное задание</b> Эстафета «Мяч над головой»: команды встают в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Игрок, который стоит первым, является капитаном. Капитан берет в руки мяч. По команде «Старт» эстафета начинается. Капитан поднимает мяч над головой и передает его второму участнику, который стоит за ним. Второй участник передает мяч аналогичным образом следующему участнику и так далее. Когда мяч получит последний участник, то он перебегает вперед команды и снова передает мяч игроку, стоящему за ним.</p>	5 мин.	<p>Игра продолжается до тех пор, пока капитан, выбранный в начале игры, снова не окажется первым в колонне. Та команда, которая первая закончит эстафету, становится победителем.</p>	3 балла
	<p><b>Интеллектуально-творческое задание</b> Прочсть «Тайное письмо» и взять из предложенных на столе спортивных предметов зашифрованный в задании предмет (ОБРУЧ)</p>	2 мин.	<p>Открывают конверт только по сигналу учителя. При помощи простого карандаша закрасить выдавленное на бумаге слово и прочсть его. На выполнение задания дается 2 минуты</p>	3 балла
4	<p><b>Двигательное задание</b> Эстафета «Попрыгунчики»: по сигналу учителя первым игрокам необходимо, зажав баскетбольный мяч между стопами, допрыгать до финишной точки, оббежать ее с мячом в руках и вернуться обратно.</p>	5–7 мин.	<p>При потере мяча, участник вновь его зажимает и продолжает прыжки с того места, где потерял мяч. <i>Варианты:</i> можно использовать волейбольный или резиновый мяч</p>	3 балла

	<b>Интеллектуально-творческое задание</b> Отгадать загадку (выбрать на столе отгадку в виде рисунка): «Утром в семь звенит настырно Наш веселый друг – (будильник)»	1–2 мин.	Дети отгадывают всей командой. К столу за рисунком, на котором изображена отгадка, выходит только капитан команды. На отгадывание загадки и выбор рисунка дается 1–2 минуты	3 балла
5	В итоговом задании (составление картины из пазлов), команде дается пазл, где в зависимости от количества полученных подсказок составлен рисунок. Недостающие пазлы команда должна собрать за наименьшее количество времени. Команда, первая составившая рисунок из пазлов, получает дополнительный 1 балл	5 мин.	Участвуют все члены команды	1 балл

Примечание. При подведении итогов спортивной квест-игры баллы каждой команды суммируются. Выигрывает команда, набравшая большую сумму баллов на протяжении всей спортивной квест-игры.