

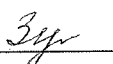
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры


протокол №1 от 30 августа 2023г.

зав. кафедрой

 М.Н.Зубаирова

СОГЛАСОВАНО

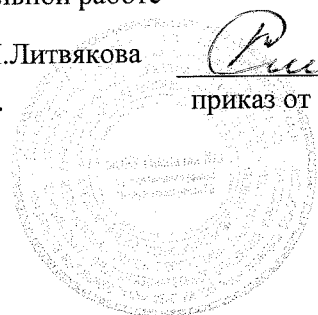
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 И.М.Литвякова
30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Гимназия №3

 В.П.Сычков
приказ от 31 августа 2023 г. №270



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Олимпиамик»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующего нормативно-правового и инструктивно-методического обеспечения:

Федеральный государственный образовательный стандарт (приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» направлена на: активизацию двигательной активности младших школьников во внеурочное время, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к подвижным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Рабочая программа спортивного клуба «Олимпионик» предназначена для организации внеурочной деятельности в 1-4-х классах на уровне начального общего образования по общефизическому направлению развития личности. Программа рассчитана на 152 часа.

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	1	33	33
2 класс	1	34	34
3 класс	1	34	34
4 класс	1,5	34	51

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение курса "Олимпиамик" дает возможность учащимся достичь следующих **личностных результатов** развития:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию);
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

В части развития **предметных результатов** наибольшее влияние изучение курса оказывает:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни
- способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
- объяснять правильность выполнения движений по элементам;
- согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди;
- показывать примеры правильного выполнения задания;
- тренировать выполнение упражнения на дыхание;
- оценивать выполнения упражнений; развивать скоростно-силовые качества.

В результате изучения курса **учащиеся научатся:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать спортивные игры, их роль в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Наименование разделов, содержание	Формы организации	Виды деятельности
Вводный раздел Инструктаж по технике безопасности . Правила поведения в командных видах спорта.	Вводное коллективное занятие	Основная стойка, перестроения. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Классификация спортивных игр
Раздел 1. Игры с бегом (общеразвивающие игры).	Занятия по углублению и совершенствованию знаний и навыков, фронтальная, парная, групповая, поточная и индивидуальная работа	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Правила техники безопасности.

		<p>Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.</p> <p>Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.</p> <p>Повторение считалок.</p>
<p>Раздел 2. Игры с мячом.</p>	<p>Занятия по углублению и совершенствованию знаний и навыков, фронтальная, парная, групповая, поточная и индивидуальная работа .</p>	<p>История возникновения игр с мячом.</p> <p>Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега Разучивание считалок.</p> <p>Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.</p>
<p>Раздел 3. Игра с прыжками (скакалки).</p>	<p>Занятия по углублению и совершенствованию знаний и навыков, фронтальная, парная, групповая, поточная и индивидуальная работа</p>	<p>Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.</p> <p>Последовательность обучения прыжкам.</p> <p>Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.</p> <p>Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой .</p> <p>Правила техники безопасности при игре с прыжками.</p> <p>Для чего человеку важно уметь прыгать.</p> <p>Виды прыжков. Разучивание считалок.</p> <p>Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.</p> <p>Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.</p>

<p>Раздел 4. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).</p>	<p>Занятия по углублению и совершенствованию знаний и навыков, фронтальная, парная, групповая, поточная и индивидуальная работа.</p>	<p>Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Знакомство с играми на внимательность. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.</p>
<p>Раздел 5. Зимние забавы.</p>	<p>Занятия по углублению и совершенствованию знаний и навыков, фронтальная, поточная и индивидуальная работа.</p>	<p>Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности зимой. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение</p>

<p>Раздел 6. Эстафеты.</p>	<p>Занятия по углублению и совершенствованию знаний и навыков групповая, поточная работа.</p>	<p>Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Правила безопасного поведения при проведении эстафет . Способы деления на команды. Считалки. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Правила безопасного поведения при проведении эстафет.</p>
<p>Раздел 7. Народные игры</p>	<p>Занятия по углублению и совершенствованию знаний и навыков, парная, групповая, поточная и индивидуальная работа</p>	<p>Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.</p>

Тематическое планирование спортивного клуба

«Олимпионик»

1 класс

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	1 ч.	5 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	1 ч.	4 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1 ч.	4 ч.
5.	Зимние забавы.	4ч.	1 ч.	3 ч.

6.	Эстафеты.	4 ч.	1 ч.	3ч.
7.	Народные игры	4 ч.	1 ч.	4ч.
Итого:		33 ч.	7 ч.	27ч.

2 класс

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
2	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
3	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	1 ч.	4 ч.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
5	Зимние забавы.	4 ч.	1 ч.	3 ч.
6	Эстафеты.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
7	Народные игры	5 ч.	1 ч.	4ч.
Итого:		34 ч.	7 ч.	27 ч.

3 класс

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол- во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	1 ч.	4 ч.

2	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
3	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
5	Зимние забавы.	4 ч.	1 ч.	3 ч.
6	Эстафеты.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
7	Народные игры	5ч.	1 ч.	4 ч.
Итого:		34 ч.	7 ч.	27 ч.

4 класс

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	1 ч.	4 ч.
2	Игры с мячом.	5ч.	1 ч.	4 ч.
3	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1 ч.	4 ч.
5	Зимние забавы.	4 ч.	1 ч.	3 ч.
6	Эстафеты.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
7	Народные игры	5 ч.	1 ч.	4 ч.

.				
	Итого:	34 ч.	7 ч.	27 ч.