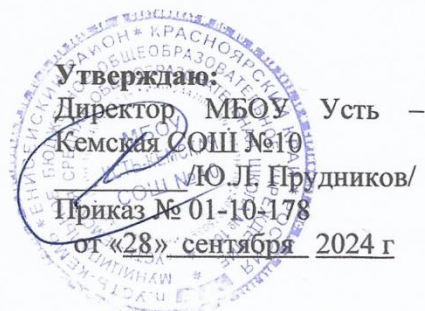


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Усть – Кемская средняя общеобразовательная школа №10»**

**Согласовано:**

Заместитель директора по ВР МБОУ Усть –  
Кемская СОШ №10

Бродникова /А.Н. Бродникова/  
от «29» августа 2024 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»  
для 4 класса**

**УЧИТЕЛЬ:** Грудина Людмила Владимировна,  
учитель начальных классов

п. Усть –Кемь.  
2024 - 2025 учебный год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юные олимпийцы» соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального образования и разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
  - Авторской программы В. И. Лях и А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» (издательство «Просвещение», Москва - 2021 г.), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
- Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) для учащихся 4 класса. Возраст детей, участвующих в реализации программы 9-11 лет.

### Цели и задачи

**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 **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, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

1. **здоровьесберегающие технологии** - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
2. **личностно-ориентированное и дифференцированное обучение** - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
3. **информационно-коммуникационные технологии** - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

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

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

1. **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
2. **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

3. **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

#### Описание места курса внеурочной деятельности

**В плане МБОУ Усть-Кемская СОШ №10 в 2024-2025 учебном году** на реализацию курса внеурочной деятельности «Юные Олимпийцы» в четвертом классе отводится 1 час в неделю 34 ч в год, (34 учебные недели)

#### 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;
- 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;
- 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;
- 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.

# Тематическое планирование 4 класс

| №               | Содержание занятия                                                                      | Дата  |      |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
|                 |                                                                                         | План  | факт |
| Подвижные игры  |                                                                                         |       |      |
| 1               | Беседа «Техника безопасности во время занятий». Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | 3.09  |      |
| 2               | Развитие координационных способностей человека. Подвижная игра «Кто быстрее».           | 10.09 |      |
| 3               | Совершенствование навыков бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди».                           | 17.09 |      |
| 4               | Беседа «Современные олимпийские игры». Встречная эстафета.                              | 24.09 |      |
| 5               | Подвижная игра «Лиса и куры». Освоение навыков прыжков.                                 | 1.10  |      |
| 6               | Беседа «Твой организм». Подвижная игра «Волк во рву».                                   | 8.10  |      |
| Спортивные игры |                                                                                         |       |      |
| 7               | Беседа «Когда зародилась игра». Спортивная игра «Пионербол»                             | 15.10 |      |
| 8               | «Пионербол»                                                                             | 22.10 |      |
| 9               | «Пионербол»                                                                             | 5.11  |      |
| 10              | «Пионербол»                                                                             | 12.11 |      |
| 11              | «Пионербол»                                                                             | 19.11 |      |
| 12              | Беседа «Когда зародилась игра». Спортивная игра «Баскетбол»                             | 26.11 |      |
| 13              | Отработка баскетбольных игровых приёмов .                                               | 3.12  |      |
| 14              | «Баскетбол»                                                                             | 10.12 |      |
| 15              | «Баскетбол»                                                                             | 18.12 |      |
| 16              | «Баскетбол»                                                                             | 25.12 |      |
| 17              | Беседа «Когда зародилась игра». Спортивная игра «Футбол»                                | 14.01 |      |
| 18              | «Футбол», «Мини-футбол»                                                                 | 21.01 |      |
| 19              | «Футбол»,«Мини-футбол»                                                                  | 28.01 |      |
| 20              | Отработка футбольных игровых приёмов. «Футбол»                                          | 4.02  |      |
| 21              | «Футбол»                                                                                | 11.02 |      |
| 22              | Беседа «Когда зародилась игра». Спортивная игра «Волейбол»                              | 18.02 |      |
|                 |                                                                                         |       |      |

|                       |                                                                                              |       |  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 23                    | Отработка волейбольных игровых приёмов                                                       | 25.02 |  |
| 24                    | «Волейбол»                                                                                   | 4.03  |  |
| 25                    | «Волейбол»                                                                                   | 11.03 |  |
| 26                    | «Волейбол»                                                                                   | 18.03 |  |
| <b>Подвижные игры</b> |                                                                                              |       |  |
| 27                    | Беседа «Органы дыхания». Подвижная игра «Узнай меня».                                        | 1.04  |  |
| 28                    | Беседа «Сердце и кровеносные сосуды». Игра -эстафета «Чья команда быстрее».                  | 8.04  |  |
| 29                    | Беседа «Личная гигиена». Подвижная игра «Мяч по кругу».                                      | 15.04 |  |
| 30                    | Беседа «Органы пищеварения». Кувырок назад. Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух».     | 22.04 |  |
| 31                    | Ведение мяча в быстром движении и передача. Подвижная игра «Мяч по кругу».                   | 29.04 |  |
| 32                    | Беседа «Первая помощь при травмах». Прыжки со скакалками. Подвижная игра «Салки с домиками». | 6.05  |  |
| 33                    | Игра - эстафета по командам.                                                                 | 13.05 |  |
| 34                    | Беседа «Спорт в жизни человека». Подвижная игра «Третий-лишний».                             | 20.05 |  |

### Литература:

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам/Под редакцией А. Г. Хрипковой, М. Б. Антроповой. - М.: Педагогика, 1982.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех, - М.: Физкультура и спорт, 1988
4. Благущ, П. К. К теории тестирования двигательных способностей. - М.: Физкультура и спорт, с. 982.
5. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. - М.: Высшая школа, 1986.
7. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 1978.
8. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2003.
10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.; Физкультура и спорт, 1991.
11. Немов, Р.С. Психология образования. - М: Просвещение, 1995.
12. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге. - М. Физкультура и спорт, 1988.
13. Программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы (последние издания).
14. Подласный, И.П. Педагогика. - М: Владос, 2002
15. Ратов, И. П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления). - Минск, 1994.
16. Справочник работника физической культуры и спорта /Под редакцией А.В. Царика. - М: Советский спорт, 2002.
17. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
18. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя /Под редакцией А.М. Шлемина. - М: Просвещение, 1988.

### Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль «Открытый урок»/festival1september.m
2. О здоровье и здоровом образе жизни школьника//[www.1945msk.ru](http://www.1945msk.ru)
3. Российский общеобразовательный портал//[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
4. Сайт министерства образования и науки Российской Федерации//[www.ed.gov.m](http://www.ed.gov.m)
5. Учительская газета//[www.ug.m](http://www.ug.m) Олимпиады, тесты//[www.telete](http://www.telete)