

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

Согласовано:

Заместитель директора по ВР МБОУ Усть –
Кемская СОШ №10

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

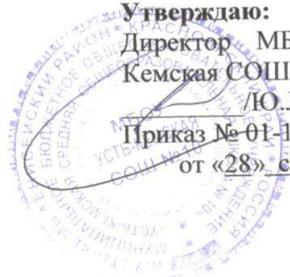
Утверждаю:

Директор МБОУ Усть –
Кемская СОШ №10

Ю.Л. Прудников/
Приказ № 01-10-178

от «28» сентября 2024

Г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Юные Олимпийцы»

ДЛЯ 3 КЛАССА

УЧИТЕЛЬ: Рубцова Юлия Викторовна

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

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юные олимпийцы» разработана на основе ФГОС НОО, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального образования. В учебном плане внеурочной деятельности «Юные олимпийцы» по программе в 3 классе отводится 34 учебных часа (1 час в неделю). Срок реализации рабочей программы 1 год.

Планируемые результаты освоения предмета

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

Обучающийся получит возможность:

- 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.

Метапредметные:

Обучающийся получит возможность для формирования УУД:

- 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.

Предметные:

- 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;
- 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.

Содержание курса

- Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (включается во все занятия).
- Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
- Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.
- Подвижные игры: «Часы проббили», «Разведчики», «Ноги выше от земли». «Выбегай из круга», «Сумей догнать», «Братишка, спаси». «Быстро в строй», «Пустое место» Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке
- Подвижные игры с мячом: «Перестрелка», «Лиса и цыплята с волейбольным мячом», «Играй-играй, мяч не теряй». «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Салки с

мячами», «Метание в цель», «Снайперы». «Мяч капитану». Правила игры, развитие основных навыков владения мячом. Пионербол.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.
- Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Тематическое планирование 3 класс

В 3 классе — 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели.)

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности

– 1 час

Легкая атлетика -10 часов

Подвижные игры – 16 часов

Гимнастика – 7 часов

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 час			
1.	Беседа по т.б. Знакомство с правилами подвижных игр.	1	4.09
Легкая атлетика – 5ч.			
2.	Развитие быстроты. Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1	11.09
3.	Развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1	18.09
4.	Развитие выносливости. «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1	25.09
5.	Бег 1000м. «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1	2.10
6.	Бег с препятствиями. «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»	1	9.10
Подвижные игры – 8 ч.			
7.	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1	16.09
8.	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1	23.09
9.	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1	6.11
10.	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» «Перестрелка»	1	13.11
11.	Подвижная игра «Лиса и цыплята» «Перестрелка»	1	20.11
12.	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1	27.11
13.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать» «Перестрелка»	1	4.12
14.	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1	11.12
Гимнастика 4 ч.			

15.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	18.12
16.	Прыжки на скакалке. Эстафета с гимнастическими палками и скакалками, обручами и кеглями	1	25.12
17.	Упражнения в упоре. Прыжки на скакалке. Эстафета с гимнастическими палками и скакалками, обручами и кеглями	1	15.01
18.	Упражнения в упоре. Прыжки на скакалке. Эстафета с гимнастическими палками и скакалками, обручами и кеглями	1	22.01
Подвижные игры (8ч)			
19-26.	Игра «Пионербол», «Перестрелка»	8	29.01 5.02 12.02 19.02 26.02 5.03 12.03 19.03
Гимнастика (3 ч)			
27	Удивительная гимнастика. Кувырок. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». Теоретический материал	1	2.04
28.	Упражнения на гимнастической скамье. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1	9.04
29.	Упражнения на гимнастической скамье. Подвижные игры «Мяч капитану», «Бездомный заяц».	1	16.04
Легкая атлетика (5 ч)			
30.	Метание мяча на точность. Подвижные игры «Пустое место», «Перестрелка».	1	23.04
31.	Метание мяча на дальность.	1	30.04
32.	Метание набивного мяча.	1	7.05
33.	Бег 1000 метров	1	14.05
34.	Бег с препятствиями. Игра «Пионербол»	1	21.05