

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 «31» августа 2023 г

Утверждаю:
Директор МБОУ Усть –
Кемская СОШ №10
Прудников /Ю.Л. Прудников/
Приказ № 01-10-157
от «1» сентября 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»
для 3 КЛАССА**

УЧИТЕЛЬ:

Грудинина Л.В,
учитель начальных классов

п. Усть –Кемь.

2023 - 2024 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 3 класса. Возраст детей, участвующих в реализации программы 8-10 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 2023-2024 учебном году на реализацию курса внеурочной деятельности «Юные Олимпийцы» в третьем 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 3 класс

№	Содержание занятия	Дата	
		План	факт
Подвижные игры			
1	Беседа «Техника безопасности во время занятий». Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	5.09	
2	Развитие координационных способностей человека. Подвижная игра «Кто быстрее».	12.09	
3	Совершенствование навыков бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	19.09	
4	Беседа «Современные олимпийские игры». Встречная эстафета.	26.09	
5	Подвижная игра «Лиса и куры». Освоение навыков прыжков.	3.10	
6	Беседа «Твой организм». Подвижная игра «Волк во рву».	10.10	
Спортивные игры			
7	Беседа «Когда зародилась игра». Спортивная игра «Пионербол»	17.10	
8	«Пионербол»	24.10	
9	«Пионербол»	7.11	
10	«Пионербол»	14.11	
11	«Пионербол»	21.11	
12	Беседа «Когда зародилась игра». Спортивная игра «Баскетбол»	28.11	
13	Отработка баскетбольных игровых приёмов .	5.12	
14	«Баскетбол»	19.12	
15	«Баскетбол»	26.12	
16	«Баскетбол»	9.01	
17	Беседа «Когда зародилась игра». Спортивная игра «Футбол»	16.01	
18	«Футбол», «Мини-футбол»	23.01	
19	«Футбол», «Мини-футбол»	30.01	
20	Отработка футбольных игровых приёмов. «Футбол»	6.02	

21	«Футбол»	13.02	
22	Беседа «Когда зародилась игра». Спортивная игра «Волейбол»	20.02	
23	Отработка волейбольных игровых приёмов	27.02	
24	«Волейбол»	5.03	
25	«Волейбол»	12.03	
26	«Волейбол»	19.03	
Подвижные игры			
27	Беседа «Органы дыхания». Подвижная игра «Узнай меня».	2.04	
28	Беседа «Сердце и кровеносные сосуды». Игра –эстафета «Чья команда быстрее».	9.04	
29	Беседа «Личная гигиена». Подвижная игра «Мяч по кругу».	16.04	
30	Беседа «Органы пищеварения». Кувырок назад. Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух».	23.04	
31	Ведение мяча в быстром движении и передача. Подвижная игра «Мяч по кругу».	7.05	
32	Беседа «Первая помощь при травмах». Прыжки со скакалками. Подвижная игра «Салки с домиками».	14.05	
33	Игра – эстафета по командам.	14.05	
34	Беседа «Спорт в жизни человека». Подвижная игра «Третий-лишний».	21.05	

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»//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