

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Администрация Дальнереченского городского округа
МБОУ «СОШ № 5»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 5»
Протокол № 10 от «04» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «СОШ №5»
Летовальцева С.Ю.
Приказ № 76-А от «04» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Будущие олимпийцы»
на 2023-2024 учебный год

для 3-4 классов

Составитель: Ходаковская Е.В.
учитель физического воспитания

г. Дальнереченск, 2023

**Пояснительная записка
к программе курса внеурочной деятельности
«Будущие олимпийцы».**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание и тематическое планирование.

Программа курса соответствует современным принципам обучения: доступности, преемственности, индивидуальности, результативности.

Программа «Будущие олимпийцы» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Спортивные игры, далее по тексту так же подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Спортивные (подвижные) игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные (спортивные) игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх обучающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Актуальность данной программы в том, что подвижные (спортивные) игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на

организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практическая значимость программы «Будущие олимпийцы» на основе спортивных и подвижных игр заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной (спортивной) игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 3-4 классов (9 – 11 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. 34 часа за учебный год. Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

- 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;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- 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).

Календарно-тематическое планирование «Будущие олимпийцы» 3-4 класс.

№ п/п	Тема занятия.	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Подвижная игра «Класс, смирно!». «Гуси». Эстафеты.	1
2.	Современное представление о спортивных играх. Подвижная игра «Салки» /различные варианты/.	1
3.	Соревнования по «Пионерболу».	1
4.	История развития силовых игр. Силовые игры : «Удержи круг», «Бой	1

	петухов», «На прорыв».	
5.	Силовые игры :»Тесный круг», «Похитители огня».	1
6.	Весёлые старты.	1
7.	История игр разных народов. Игры: «Охотничий мяч», «Хромая уточка», «Вытолкни из круга».	1
8.	Подвижная игра «Муравейник».	1
9.	Соревнования в беге 1500 м.	1
10.	Командные игры и соревнования. Игры «Успей взять кеглю», «Сбей мяч», «Мяч среднему».	1
11.	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Подвижная игра «Белые медведи». «Посадка и сбор картофеля».	1
12.	История спортивных игр. Пионербол с элементами волейбола.	1
13.	Последние достижения на Олимпиадах. Пионербол с элементами волейбола.	1
14.	Эстафеты с предметами.	1
15.	Скоростно –силовые качества. Эстафеты с предметами.	1
16.	Разучивание элементарных считалок. Игры «Чай –чай выручай», «Жмурки».	1
17.	Значение занятий ФК и спортом на свежем воздухе. Игра «Угадай и догони».	1
18.	Правила игры в баскетбол. Передачи мяча в движении и на месте.	1
19.	Передачи мяча а в тройках. Ведение мяча шагом и бегом.	1
20.	Игра в мини баскетбол.	1
21.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
22.	Игра в мини баскетбол.	1
23.	История русских народных игр. «Догонялки», »День и ночь».	1
24.	Эстафеты с разными предметами.	1
25.	Подвижная игра «День и ночь». Пионербол.	1
26.	Метание мячей по цели.	1
27.	Подвижная игра «Муравейник».	1
28.	Подвижная игра «У медведя во бору».	1
29.	Соревнования по «Пионерболу».	1
30.	Оказание первой медицинской помощи на занятиях. Эстафеты – переноска «раненого». Преодоление препятствий.	1
31.	Весёлые старты.	1
32.	Подготовка к весенней спартакиаде.	1
33.	Эстафеты с разными предметами.	1
34.	Весенняя спартакиада.	1

Методическое обеспечение

1. В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. 1-4 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2021 г.
2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2020 г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВАКО, 2021 г.
4. Попова Г. П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2020 г.
5. Видякин М. В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2020 г.