

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Приладожская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Протокол
педагогического совета
№ 01 от 29.08.2019



«Утверждаю»

Директор школы
Т.А. Шумеева
(Приказ от 29.08.2019 № 176)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Юные олимпийцы»

Составитель:
Углов А.Н.,
учитель физкультуры

2019/2020 учебный год

Девиз:
*В борьбе за здоровье - не расслабляйся,
Физкультурой и спортом ты - занимайся!
На тренировках бегай, метай!
Об Олимпийских победах мечтай!
Вредным привычкам скажи твердо: «Нет!»
И впереди будет много побед!
Ты закаляйся, отлично учись,
И к совершенству во всём ты стремись!*

Пояснительная записка

Данная рабочая программа «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. Ляха и А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания» (издательство «Просвещение», Москва – 2012г.), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю) для учащихся 1-4классов. Возраст детей, участвующих в реализации программы от 7 до 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 **образовательных 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.

Задачи:

1. содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
2. развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, – приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
3. прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений;
4. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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, корригирующих 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.

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;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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.

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.

Календарно – тематическое планирование

№	Содержание занятия	Дата по плану	Фактическая дата
Лёгкая атлетика			
1	Беседа «Техника безопасности во время занятий». Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	1 неделя	
2	Техника ходьбы и развитие координационных способностей человека. Подвижная игра «Кто быстрее».	1 неделя	
3	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	2 неделя	
4	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	2 неделя	
5	Строевые упражнения. Круговая эстафета.	3 неделя	
6	Беседа «Современные олимпийские игры». Встречная эстафета.	3 неделя	
7	Подвижная игра «Лиса и куры». Строевые упражнения. Освоение навыков прыжков, развитие координации.	4 неделя	
8	Беседа «Твой организм». Строевые упражнения. Подвижная игра «Волк во рву».	4 неделя	
9	Строевые упражнения. Эстафета с прыжками.	5 неделя	
10	Прыжки на больших мячах. Подвижная игра «Охотники и утки».	5 неделя	
11	Прыжки на больших мячах. Подвижная игра «Охотники и утки».	6 неделя	
12	Игра - эстафета с прыжками на больших мячах.	6 неделя	
13	Беседа «Техника безопасности во время бросания		

	мяча». Освоение навыков метания мяча. Подвижная игра «Попади в цель».		
14	Освоение навыков метания мяча. Подвижная игра «Попади в цель».		
15	Строевые упражнения. Освоение навыков метания мяча. Подвижная игра «Не промахнись».		
16	Беседа «Спорт в жизни человека». Строевые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
17	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Подвижная игра «Охотники и утки».		
Упражнения с мячами			
18	Беседа «Техника безопасного поведения на занятиях». Освоение навыков ведения мяча двумя руками. Подвижная игра «Ловушка».		
19	Освоение навыков ведения мяча двумя руками. Подвижная игра «Ловушка».		
20	Освоение навыков ведения мяча правой рукой. Подвижная игра «Ловушка».		
21	Освоение навыков ведения мяча правой рукой. Подвижная игра «Не попадись».		
22	Беседа «Сердце и кровеносные сосуды». Игра – эстафета «Чья команда быстрее».		
23	Освоение навыков ведения мяча и передачи. Командная игра с передачей мяча.		
24	Строевые упражнения. Игра-эстафета «Не попадись».		
25	Беседа «Личная гигиена». Броски мяча из положения сидя и стоя. Подвижная игра «Ловишка».		
26	«Передача мяча в шеренге». Освоение навыков бросания мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы».		
27	Освоение навыков бросания мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы»		
28	Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Штандер-стоп».		
29	Ведение мяча в быстром движении и передача. Подвижная игра «Мяч по кругу».		
30	Ведение мяча в быстром движении и передача. Подвижная игра «Мяч по кругу».		
31	Передача мяча в парах. Подвижная игра «Зайцы и		

	собаки».		
32	Ведение мяча в быстром движении и передача. Подвижная игра «Мяч по кругу».		
Акробатические упражнения на ковриках			
33	Беседа «Органы дыхания». Перекаты и группировка. Подвижная игра «Узнай меня».		
34	Перекаты и группировка. Подвижная игра «Узнай меня».		
35	Кувырок назад. Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух».		
36	Беседа «Органы пищеварения». Кувырок назад. Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух».		
37	Беседа «Органы пищеварения». Кувырок назад. Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух».		
38	Беседа «Пища и питательные вещества». Упражнение «Берёзка». Подвижная игра «Ястреб».		
39	Упражнение «Берёзка». Подвижная игра «Ястреб».		
40	Упражнение «Ножницы». Подвижная игра «Коршун и наседка».		
41	Беседа «Вода и питьевой режим». Упражнение «Ножницы». Подвижная игра «Коршун и наседка».		
42	Упражнение «Мостик». Подвижная игра «Тише едешь - дальше будешь».		
43	Упражнение «Мостик». Подвижная игра «Тише едешь - дальше будешь».		
44	Беседа «Тренировка воли». Упражнение «Султанчик». Подвижная игра «Лягушки».		
45	Упражнение «Султанчик». Подвижная игра «Лягушки».		
46	Упражнение «Ванька-встань-ка». Подвижная игра «Салки с домиками».		
47	Упражнение «Ванька – встань-ка». Подвижная игра «Салки с домиками».		
48	Беседа «Развитие характера». Упражнение «Лодочка». Подвижная игра «Салки - выручалки».		
49	Упражнение «Лодочка». Подвижная игра «Салки - выручалки».		
50	Упражнение «Перекаты». Подвижная игра «Гуси-лебеди».		
51	Упражнение «Перекаты». Подвижная игра «Гуси-		

	лебеди».		
52	Комплекс акробатических упражнений.		
53	Комплекс акробатических упражнений.		
Лёгкая атлетика			
54	Беседа «Лёгкая атлетика как наиболее доступный вид спорта». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижная игра «Салки».		
55	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Третий - лишний».		
56	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Третий - лишний».		
57	Беседа «Первая помощь при травмах». Прыжки со скакалками. Подвижная игра «Салки с домиками».		
58	Прыжки со скакалками. Подвижная игра «Салки с домиками».		
59	Прыжки на большой скакалке по два человека. Подвижная игра «Салки – выручалки».		
60	Прыжки на большой скакалке по два человека. Подвижная игра «Салки – выручалки».		
61	Игра – эстафета по командам.		
62	Быстрый бег на скорость парами. Подвижная игра «Лягушки».		
63	Отработка футбольных игровых приёмов. Подвижная игра «Ястреб».		
64	Игра в футбол для мальчиков, игры со скакалками для девочек. Подвижная игра «Зайцы и собаки		
65	Игра в футбол для мальчиков, игры со скакалками для девочек. Подвижная игра «Зайцы и собаки».		
66	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Третий-лишний».		
67	Спортивные игры на свежем воздухе.		
68	Игра – эстафета по командам.		

Распределение учебных часов по разделам программы:

1. Беседы – в ходе уроков.
2. Лёгкая атлетика - Iтриместр (17 занятий).
3. Занятия с мячами - IIтриместр (14 занятий).
4. Акробатика - IIIтриместр(20 занятий).
5. Лёгкая атлетика –IIIтриместр(17занятий).\

Содержание программы:

1. Строевые упражнения – 3ч.

2. Техника ходьбы – 3 ч.
3. Упражнения на формирование осанки – 2ч.
4. Общеразвивающие упражнения – 2ч.
5. Совершенствование навыков бега – 5 ч.
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд – 2ч.
7. Метание малого мяча – 2 ч.
8. Упражнения на быстроту реагирования – 3ч.
9. Упражнения на развитие сил мышц рук, ног, туловища – 2ч.
10. Прыжки на надувных мячах – 4 ч.
11. Отбивание мяча правой рукой – 4 ч.
12. Перекатывание мяча в парах – 2ч.
13. Подбрасывание и ловля мяча – 3ч.
14. Броски мяча снизу из положения стоя – 2 ч.
15. Передача мяча на месте в парах – 2 ч.
16. Акробатические упражнения – 15ч.
17. Прыжки в длину с места – 2ч.
18. Прыжки в длину с разбега – 2ч.
19. Прыжки в высоту с места – 2ч.
20. Прыжки в высоту с разбега – 2 ч.
21. Прыжки через скакалку – 2ч.
22. Подвижные игры в ходе занятий.
23. Беседы в ходе занятий.

Всего – 68 занятий.

Литература:

Основная:

1. Лях В.И. «Физкультура – мой друг». Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. Москва, Просвещение, 2010.

Дополнительная:

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