

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 18»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №18»

\_\_\_\_\_ О.В. Рубинова

Приказ № 195к от 28.08.2023

# **Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Будущие олимпийцы»**

**(направленность – спортивно-оздоровительная)**

**2 «А», 2 «Б», 2 «В», 2 «Г», 2 «Д», 2 «Е» классы**

**начального общего образования**

разработчик:

Григорьев Вячеслав Владимирович

учитель физической культуры;

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т. Н. Ожогина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023

2023/2024 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Будущие олимпийцы» (далее – Программа) разработана на основе:

- Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 (Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей»)
- Стратегией национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»).
- Информационно-методическое письмо Минпросвещения от 5 июля 2022 года № ТВ-1290/03 об организации внеурочной деятельности в рамках реализации Обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования
- Требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее —ФГОС) основного общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287)
- Примерной программы воспитания, утвержденной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022 № 3/22)
- Программы воспитания школы (приказ от 03.08.2021 № 177к).
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20
- СанПиН 1.2.3685-21

В курсе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций.

Изучение учебного курса «Будущие олимпийцы» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия спортом.

Целью образования в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении

разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией курса на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса «Будущие олимпийцы» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации занятий подвижными играми, проведения физкультминуток, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания курса «Будущие олимпийцы».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы занимающихся.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БУДУЩИЕ ОЛИМПИЙЦЫ»**

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.

Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

## **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БУДУЩИЕ ОЛИМПИЙЦЫ»**

Целью программы содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение курса внеурочной деятельности во 2 классе предусматривается по 1 часу в неделю, всего на изучение курса во 2 классе отводится 34 часа

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БУДУЩИЕ ОЛИМПИЙЦЫ»**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «ОФП» предназначена для учащихся 1–4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (1класс -33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Знания о физической культуре:

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- история развития физической культуры и первых соревнований;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Подвижные и спортивные игры:

Народная игра - естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

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

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Оздоровительное значения подвижных игр

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

Группировка подвижных игр

- с элементами общеразвивающих упражнений
- с бегом на ловкость
- с бегом на скорость
- с прыжками на месте и с места
- с прыжками в высоту
- с прыжками длину с разбега
- с метанием на дальность
- с лазанием и перелазанием
- игры подготовительные волейболу

- игры подготовительные баскетболу
- игры на местности

Гимнастика с основами акробатики:

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Строевых упражнения, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию, группировки, перекаты, кувырок вперед и назад, равновесия.

Лёгкая атлетика:

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «ОФП» является формирование следующих умений:

- 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 РЕЗУЛЬТАТЫ**

- 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 учетом требований ее 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 РЕЗУЛЬТАТЫ**

- представлять занятия в секции 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Колич ество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примеч ания
1	Знание физической культуры	14			
2	Подвижные и спортивные игры	9			
3	Легкая атлетика	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема занятия	Примечания
1.		Вводное занятие. Правила ТБ на занятиях. Подвижные игры на свежем воздухе	
2.		Общеразвивающие упражнения. Беседа «Правила здоровья»	
3.		Упражнения и подвижные игры на развитие равновесия	
4.		Развитие быстроты. Разные виды бега	
5.		Подвижные игры на развитие скоростных способностей	
6.		Формирование правильной осанки	
7.		Комплекс упражнений закаливающей дыхательной гимнастики	
8.		Профилактика плоскостопия	
9.		Упражнения и подвижные игры на развитие координации движений	
10.		Упражнения с малыми мячами	
11.		Подвижные игры с мячами	
12.		Развитие силы рук, спины, брюшного пресса	
13.		Упражнения на развитие гибкости и равновесия	
14.		Стретчинг. Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание	
15.		Обучение броскам и ловле мячей	
16.		Обучение ведению баскетбольного мяча	
17.		Эстафеты с мячами	
18.		Упражнения со скакалками	
19.		Упражнения с гимнастическими палками	
20.		Развитие силы рук, спины, брюшного пресса	
21.		Подвижные игры с мячом	
22.		Подвижные игры с мячом	
23.		Упражнения на низкой перекладине	
24.		Упражнения для развития общей выносливости	
25.		Развитие быстроты. Разные виды бега	
26.		Бег на заданное время и расстояние	
27.		Легкоатлетические эстафеты	
28.		Футбол. Удары по мячу	
29.		Футбол. Передача мяча	
30.		Способы закаливания. Подвижные игры на воздухе	
31.		Прыжки через скакалку (короткую, длинную)	
32.		Подвижные игры на свежем воздухе	
33.		Подвижные игры на свежем воздухе	



34.		Итоговое занятие. День Здоровья	
-----	--	---------------------------------	--

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:**

- 1. Спортивный инвентарь;**
- 2. Спортивный зал.**

Лист корректировки

[illegible]

