

**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)**

**3 «А», 3 «Б», 3 «В», 3 «Г», 3 «Д» классы**

**начального общего образования**

разработчик:

Савкова Анастасия Юрьевна

учитель физической культуры;

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ 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

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

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юные олимпийцы» по разделу подвижные и спортивные игры учащиеся смогут узнать:

- значение подвижных и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
  - правила безопасного поведения во время занятий подвижными и спортивными играми;
  - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
  - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
  - содержание правил различных игр;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола;
- и смогут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях подвижными и спортивными играми;
  - играть в игры с соблюдением правил.

### **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЮНЫЕ ОЛИМПЕЙЦЫ»**

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 в 3 классе предусматривается по 1 часу в неделю, всего на изучение курса в 3 классе отводится 34 часа

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Будущие олимпийцы»**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Юные олимпийцы» по разделу подвижные и спортивные игры предназначена для учащихся 3 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в

неделю (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.

### **Подвижные игры с использованием баскетбольного мяча**

Игры с баскетбольным мячом: техники безопасности во время проведения игр, изучение правил, освоение игровых приёмов.

#### **Элементы и спортивная игра баскетбол**

Спортивная игра баскетбол: техники безопасности во время проведения игры, изучение правил, освоение игровых приёмов (ведение правой и левой рукой, передача и ловля мяча, броски мяча в кольцо).

### **Подвижные игры с использованием волейбольного мяча**

Игры с волейбольным мячом: техники безопасности во время проведения игр, изучение правил, освоение игровых приёмов.

#### **Элементы и спортивная игра волейбол**

Спортивная игра волейбол: техники безопасности во время проведения игры, изучение правил, освоение игровых приёмов (приём и передача мяча, подача мяча через сетку).

#### **Спортивная игра пионербол**

Спортивная игра пионербол: техники безопасности во время проведения игры, изучение правил, освоение игровых приёмов (ловля и передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча через сетку).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юные олимпийцы» по разделу подвижные и спортивные игры является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юные олимпийцы» по разделу подвижные и спортивные игры является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юные олимпийцы» по разделу подвижные и спортивные игры учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
1	Подвижные игры с использованием баскетбольного мяча	3			
2	Элементы и спортивная игра баскетбол	9			

3	Подвижные игры с использованием волейбольного мяча	3			
4	Элементы и спортивная игра волейбол	3			
5	Спортивная игра пионербол	9			
6	Игровое занятие (подвижные игры, эстафеты, двусторонняя учебная игра)	7			
7	Физическая подготовка	В процессе занятий			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема занятия	Примечания
1.		ТБ. Подвижные игры с баскетбольным мячом	
2.		Подвижная игра «Десять передач»	
3.		Подвижная игра «Пятнашки в парах»	
4.		Игровое занятие (эстафеты, игры)	
5.		ТБ. Правила игры в баскетбол	
6.		Ведение мяча правой и левой рукой	
7.		Передача двумя руками от груди на месте и в движении	
8.		Передача одной рукой от плеча	
9.		Передача одной рукой от плеча	
10.		Передача двумя руками с отскоком от пола	
11.		Броски мяча двумя руками из-за головы, от груди	
12.		Герб страны как предмет нашей гордости	
13.		Броски мяча двумя и одной руками	
14.		Игровое занятие (эстафеты, учебная игра)	
15.		Игровое занятие (эстафеты, учебная игра)	
16.		ТБ. Подвижные игры с волейбольным мячом	
17.		Подвижная игра «Охотники и утки»	
18.		Подвижная игра «Выбить цели»	
19.		Игровое занятие (эстафеты, игры)	
20.		ТБ. Правила игры в волейбол	
21.		Передача и приём мяча сверху двумя	
22.		Подача мяча через сетку (боковая, нижняя прямая, верхняя прямая)	
23.		Игровое занятие (эстафеты, учебная игра)	
24.		Игровое занятие (эстафеты, учебная игра)	
25.		ТБ. Правила игры в пионербол	

26.		Передача и ловля мяча	
27.		Передача и ловля мяча	
28.		Бросок мяча через сетку	
29.		Бросок мяча через сетку	
30.		Подача мяча через сетку	
31.		Подача мяча через сетку	
32.		Подача мяча через сетку	
33.		Подача мяча через сетку	
34		Игровое занятие (эстафеты, учебная игра)	



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

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

Лист корректировки

[illegible]

