

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа № 7 имени В.И. Ефремовой» г. Усинска
Усинск кар «В.И. Ефремова нима 7№-а начальнй общеобразовательнй школа»
муниципальнй автономнй общеобразовательнй велоданін»

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № 1
30 августа 2019 года

Утверждено приказом по школе
от 02 сентября 2019 № 284

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
30 августа 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Олимпиадик»

(наименование предмета)

начальное общее, 4 классы

(уровень образования, класс)

1 год

(срок реализации программы)

Разработчик программы:
Белецких Ю.И., учитель физической культуры

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	4
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	6
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Олимпионик» разработана для обучающихся 4 классов на один год обучения.

Программа курса внеурочной деятельности «Олимпионик» для 4 класса разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 Ф 3 « Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г, 22.09.2011 г, 18.12.2012 г., 29.12.2014 г., 18.05.2015 г., 31.12.2015 г.). (с изменениями и дополнениями).
3. Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Правительством Российской Федерации от 29.05.2015г. 996-р)
4. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 (утв. Правительством Российской Федерации от 29.11.2014 г. №2403- р)
5. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Титков В.А.)
6. Письма Минобрнауки (с изменениями и дополнениями) и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (методические рекомендации)»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3В СанПин»
8. 4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»
9. Примерной рабочей программы по Физической культуре для учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, : Просвещение, 2019).

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

Цель программы– содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с примерной рабочей программой по Физической культуре для учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, : Просвещение, 2019).

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется занятия физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью (На таких занятиях обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.
- образовательно-предметной направленностью (Такие занятия используются в основном для обучения практическому материалу гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.);
- образовательно-тренировочной направленностью (Занятия используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала занятия до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на занятиях с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких занятиях обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Каждый из этих типов занятий физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, занятия предполагается проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами являются следующие умения:

- ◆ оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- ◆ 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:
 - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
 - постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
 - разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
 - управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
 - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

К концу обучения ученик

научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получить возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прыском, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	7.3	7.5
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	115 и более	110 и более
силовые	подтягивание		

	- на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	2 и выше	6 и выше
координационные	челночный бег 3x10 м	10,8	11,3
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	3 и более	6 и более

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, .

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения занятий на свежем воздухе, наличие футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

Формы и средства контроля

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, координации, гибкости, силы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема раздела	Всего часов
1	Знания о физической культуре	в процессе занятий
2	Способы физкультурной деятельности	в процессе занятий
3	Физическое совершенствование	34
	Итого	34

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.

Способы физкультурной деятельности:

- составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур;
- организация и проведение разминки, простейших игр, эстафет;
- самостоятельное наблюдение за физическим развитием, измерение ЧСС, контроль дыхания.

Физическое совершенствование:

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и физического совершенствования.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Пионербол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

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, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Темы занятий	Часы учебного времени	Характеристика основной деятельности ученика
1	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на занятиях физической культуры». Подвижная игра «Салки».(варианты-ноги от земли) Стартовый контроль: бег 30 м.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические
2	Влияние ФУ на организм человека. Подвижная игра «Салки ноги от земли»». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	1	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).
3	«Основные способы передвижения. Представление о физических	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

	упражнениях». Подвижная игра «Третий лишний». Стартовый контроль: подтягивание.		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
4	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Выбей из круга». Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.
5	«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по местам».	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.
6	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Чай, чай выручай». Стартовый контроль: челночный бег.	1	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
7	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Чай, чай выручай».	1	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
8	«Бег с преодолением препятствий». Игра «Воздушный бадминтон».	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
9	Бег по размеченным участкам дорожки.ОРУ типа зарядки. Игра «Воздушный бадминтон».	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
10	Урок – игра . Челночные перебежки . Игра «Пионербол»	1	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.
11	Спортивный марафон «Совершенствование навыков челночного бега. Подвижная игра «Пять касаний»	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
12	Спортивный марафон Совершенствование навыков низкого старта. Подвижная игра «Пять касаний».	1	Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.

13	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам») Правила по технике безопасности на занятиях подвижных игр.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
14	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1	Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Пятнашки». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки». Осваивать технику прыжковых упражнений.
16	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель».
17	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Точный расчет». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков.
18	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.
19	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.
20	Урок-экскурс «Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».	1	Освоить двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча. Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке.
21	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»	1	Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча. Развивать физические качества.
22	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.

23	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Выбей из круга».	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.
24	Висы, хваты. Перехваты в висе. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Салки».	1	Освоить прыжки со скакалкой. Проявлять качества силы, координации, выносливости.
25	Висы, хваты. Перехваты в висе. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой. Освоить игры с использованием скакалки.
26	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Освоить бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч.
27	Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Воздушный бадминтон».	1	Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию.
28	Высокий старт с последующим ускорением. . Подвижная игра «Пионербол».	1	Освоить технику выполнения высокого старта. Продемонстрировать скоростно-силовые способности.
29	Подвижная игра «Попади в цель». Сдача контрольного норматива : бег 30 м.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
30	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Третий лишний». Сдача контрольного норматива : прыжок в длину с места.	1	Развивать физические качества.
31	Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Чай, чай выручай». Сдача контрольного норматива : подтягивание.	1	Продемонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива. Освоить технику выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.
32	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Подвижная игра «Салки». Сдача контрольного норматива : челночный бег.	1	Продемонстрировать гибкость при сдаче контрольного норматива. Освоить броски больших и малых мячей на дальность и в цель.
33	Мини- футбол Сдача контрольного норматива : наклон вперед из положения сидя.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
34	Встречные эстафеты с предметами «Спортивные забавы».	1	Развивать физические качества. Осваивать умения выполнять

			универсальные физические упражнения.
--	--	--	--------------------------------------

Методическое обеспечение рабочей программы

Спортивное оборудование:

Гимнастическая стенка, перекладина пристеночная, маты, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные (1 кг) , средства ТСО (магнитофон), секундомер, фишки разметочные, мячи для метания, гантели, свисток, кегли, ворота для мини футбола, сетка волейбольная.

