

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

**Управление образования администрации муниципального образования
"Черняховский муниципальный округ Калининградской области"**

МАОУ "Гимназия № 2 г. Черняховска"

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет

Михалева Е.В.
Протокол № 1
от «30» 08 2024 г

СОГЛАСОВАНО НМС

Федотова М.А.
Протокол № 1
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ "Гимназия № 2
г. Черняховска"

Ясюченя А.Д.
Приказ №137-ОД
от «30» 08 2024 г

Документ подписан электронной подписью
Ясюченя Анна Дмитриевна
Серийный номер:
40DDF58A47F8A6F170C32430FBD7E76
Срок действия с 21.01.2025 до 16.04.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Олимпиец»

1-2 классы

на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Шманская Т.В.,
учитель физической культуры

Введение

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование

Введение

Когда ребенок подрастает, все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Начальная школа – особый этап в жизни ребенка, связанный:

- с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребенка — с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;
- с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребенка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;
- с принятием и освоением ребенком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;
- с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия. **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- ❑ **Определять и высказывать** под руководством учителя самые 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, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ❑ **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- ❑ **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- ❑ Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- ❑ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- ❑ Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- ❑ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- ❑ Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- ❑ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- ❑ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- ❑ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- ❑ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ❑ **Слушать и понимать** речь других.
- ❑ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- ❑ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ❑ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ❑ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- ❑ Привлечение родителей к совместной деятельности.

Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Метапредметные связи программы

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
История	История древнего мира.	Олимпийское движение.
Природоведение	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Изобразительно е искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций .

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

- **Формы организации.**
- Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательнопредметной и образовательно-тренировочной направленностью:
- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **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.

Виды деятельности

- **Легкая атлетика**
 - Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
 - История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

	-мини-футбол	6			3	3					
	-баскетбол	9				1	3	4	1		

2 класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие	2 часа	2 часа	
2.	Уроки здоровья	2 часа	2 часа	
3.	Легкая атлетика	5 часов	1 час	4 часа
4.	Баскетбол	5 часов	1 час	4 часа
5.	Волейбол	5 часов	1 час	4 часа
	Футбол	5 часов	1 час	4 часа
6	Физическая подготовка для развития основных физических качеств	10 часов	1 час	9 часов
	Итого	34 часа	9 часов	25 часов

Календарнотематическое планирование 1 классы

№ занят ия	Дата	Темы	Содержание занятия
1.		1. Обучение технике медленного бега. 2. Развитие выносливости.	1. Кросс 1-2 км. 2. СБУ, ОРУ.
2.		1. Обучение технике медленного бега.	1. Кросс 1-2 км.

		2. Развитие выносливости.	2. ОРУ, СБУ.
3.-4.		1. Обучение технике бега на длинных дистанциях. 2. Развитие выносливости.	1. Медленный бег в равномерном темпе движения. 2. ОРУ, СБУ.
5.-6.		1. Обучение технике бега на длинных дистанциях. 2. Развитие выносливости.	1. Медленный бег в равномерном темпе движения. 2. ОРУ, СБУ.
7.-8.		1. Обучение технике низкого старта. 2. Развитие быстроты.	1. Положение низкого старта. 2. Выход с низкого старта. 3. Бег с н/с до 30 м.
9.		1. Обучение технике спринтерского бега. 2. Развитие скорости.	1. Пробегание отрезков 10, 30 м. 2. Ускорение с н/с до 30 м.

10.11. Мини - футбо л		1. Обучение технике ударов по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Обучение технике остановки катящегося мяча.	1. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой. 3. Двусторонняя игра.
12.-13		1. Обучение технике удара внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. 2. Двусторонняя игра.
14.15.		1. Обучение технике ведения мяча носком и наружной стороной стопы, ловля и отбивание мяча вратарем. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема: - ведение мяча одной ногой в ходьбе, беге; - ведение мяча, меняя ноги в ходьбе, беге; - ведение при смене ног при медленном беге по волнистой линии.
16 Баске тбол		1. Обучение технике: стойки, передвижения, остановки. 2. Двусторонняя игра. 3. Развитие ловкости.	1. Бег равномерный с мячом: - по сигналу подбросить мяч вверх, поймать; - остановка и поворот. 2. Перемещения приставными шагами: - левым боком; - правым боком; - два шага правым боком, поворот тоже левым боком; - спиной вперед. 3. Передачи мяча на месте в парах.
17		1. Обучение технике передачи и ловли мяча. 2. Двусторонняя игра 3. Развитие ловкости.	1. Ловля-передача мяча: - передача двумя руками от груди; - передача двумя руками с отскоком от пола; - передача одной рукой от плеча. 2. Салки в тройках с передачей мяча. 3. Бросок одной рукой от плеча с места.
18		1. Совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину с места, подтягивание. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Бег с низкого старта с ускорением 1015 м. 2. С низкого старта - по инерции. 3. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от гимнастической скамейки (девочки). 4. Прыжки в длину с места.

19		1. Совершенствование техники высокого старта. Бег с ускорением. 2. Развитие быстроты.	1. Бег с высокого старта 30 м. 2. Бег с ускорением из различных и. п.
20		1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. 2. Развитие прыгучести.	1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки в длину с места через гимнастическую скамейку. 3. Двойной прыжок.
21		1. Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине, отжимание. 2. Развитие силы рук.	1. Подтягивание на перекладине из виса(мальчики). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девочки).
22		1. Обучение технике ловли-передачи двумя руками от груди. 2. Учебная игра.	Передача в парах в движении: - в шаге (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); - в беге (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); - бросок с правой и с левой стороны.
23		1. Обучение технике защитным индивидуальным действиям: нападение с мячом, без мяча. 2. Учебная игра.	Подвижная игра «По кругу»: - перемещения приставными шагами вправо, влево; - перемещения с ведением мяча.
24		Учебная игра (тактические действия).	Деление группы на две команды. Учебная игра по упрощенным правилам в футбол.
25		1. Обучение технике эстафетного бега. 2. Развитие координации, выносливости.	1. Эстафетный бег в четверках: 1) в шаге; 2) в беге: - медленном; - с ускорением с последовательными этапами по круговой дорожке. 2. Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки.
26		1. Совершенствование техники длительного бега. 2. Развитие выносливости, силы.	1. Переменный бег: а) бег 500 м; б) ходьба 50 м; с) бег 500 м; д) ходьба 50 м. 2. Игра в мини-футбол.
27		1. Совершенствование техники длительного бега. 2. Развитие выносливости, силы.	1. Бег 1000 м-мальчики; 800 м – девочки; ходьба-50 м. 2. Игра «Гонка мячей по кругу».
28		1. Совершенствование техники бега	1. Равномерный бег 500 м.

		на короткие дистанции. 2. Развитие быстроты, ловкости.	2. Эстафеты: - ускорение; - прыжки на левой и правой ноге; - бег спиной. 3. Бег с ускорением из положения высокого и низкого старта.
29		1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции со средней скоростью. 2. Развитие быстроты, ловкости.	1. Бег: - 60 м - со средней скоростью; - 30 м – бег, 100 м – ходьба, 30 м – бег, 100 м – ходьба; - сочетание бега (30 м) и ходьбы (100 м) *2 раза. 2. Игра «Охотники и утки».
30		1. Совершенствование техники прыжков. 2. Развитие прыгучести, ловкости.	1. Прыжки: - толчком двумя ногами (10 прыжков); - толчком одной ногой (левой, правой) 10 прыжков; - боком (левым, правым). 2. Прыжки в длину с места: отталкивание-полет-приземление.
31-32		1. Совершенствование техники прыжков. 2. Развитие прыгучести, ловкости.	1. Прыжки в длину с места. 2. Двойной прыжок. 3. Тройной прыжок. 4. Прыжок в шаг. 5. Прыжок с места через препятствие.
33- (34)		1. Совершенствование техники метания мяча. 2. Развитие координации, быстроты.	1. Метание малого мяча: - с места; - с разбега (с 3-х шагов). 2. Метание малого мяча: 1) удержание мяча пальцами метящей руки; 2) метание мяча по фазам: - разбег; - бросок; - торможение после броска; 3) метание мяча самостоятельно.

2 класс

№	Тема	Количество часов	Теория	Практические	Другие формы
	Введение	2	2		
	Олимпийские игры древности	1	1		
	История зарождения олимпийского движения в России	1	1		

	«Уроки здоровья»	2	2		
	Основные компоненты режима дня	1	1		
	Роль рационального питания	1	1		

	Легкая атлетика	5			
	Стартовый разгон	1	1		
	Бег на длинные дистанции	1		1	
	Бег на средние и короткие дистанции	1		1	
	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции	1		1	
	Эстафетный бег	1		1	
	Баскетбол	5			
	История возникновения баскетбола	1	1		
	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек	1		1	
	Эстафетный бег с ведением баскетбольного мяча	1		1	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы	1		1	
	Выравнивание и выбивание мяча	1		1	
	Волейбол	5			
	История возникновения волейбола	1	1		
	Нижняя прямая подача	1		1	
	Верхняя прямая подача	1		1	
	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1		1	
	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		1	
	Футбол	5			
	История развития футбола	1	1		
	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1		1	

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы	1		1	
Удар по мячу серединой подъема стопы	1		1	
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	
Физическая подготовка для развития основных физических качеств	10			
Гимнастика с основами акробатики	2	1	1	
Развитие гибкости	1		1	
Развитие координации движений	1		1	
Развитие силы	1		1	
Развитие выносливости	1		1	
Выполнение упражнений с гимнастической палкой	1		1	
Прохождение дистанций усложненной полосы препятствий	1		1	
Подтягивания в висе и упоре на перекладине	1		1	
Комплексы выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов	1		1	
Итого	34	9	25	