Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 21 имени Анатолия Михайловича Терехова»

Принято на заседании
педагогического совета
«31» августа 2023 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия № 21
Имени А. М. Терехова»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 07912D3BE75C70969BC88C44E166BF54
Владелец: Демуцкая Зоя Анатольевна
Действителен: с 25.07.2023 до 17.10.2024

З. А. Демуцкая
Приказ № 574 от 01 сентября 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Олимпиец»

1-4 классы

Разработчик:

Пономарева С.А.,

учитель физической культуры

Кемерово, 2023

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, федеральной образовательной программой начального общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Актуальность и целесообразность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как основа оздоровления нации. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Цель и задачи

Цель: развивать физические качества и способности, укреплять здоровье, формировать у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

- обучить определённым двигательным умениям и навыкам и укрепить здоровье обучающихся;
- развить скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортом, формировать навыки ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, к формам активного отдыха и досуга.

Место учебного курса

Учебный курс предназначен для обучающихся 1 -4х классов; рассчитан на 1 час в неделю 33 часа в 1-х классах и 34 часа в год в каждом классе.

Формы занятий

- основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются: - групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

-участие в спортивных соревнованиях,

2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Основной формой организации курса внеурочной деятельности является групповое занятие. Основным средством подготовки являются физические упражнения.

Модуль «Навстречу ГТО» - 9 часов

Краткая характеристика нормативов входящих в программу ВСФК ГТО. ГТО в современном обществе.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: гимнастика.
Организующие команды и приемы: висы и упоры.
Упражнения для развития силы (отжимание , подтягивание и т. д.).
Упражнения для развития гибкости (наклоны из различных и.п.).
Упражнения для пресса.
Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег 30-60м, челночный бег 3 по 10м. и 4 по 10м.,бег 1 км. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность. Передвижения на лыжах.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Модуль «Смелость быть первыми» - 17 часов.
Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов спорта: пионербол, мини-футбол, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, веселые страты, шахматы, хоккей на валенках, подвижные игры. Основные технические элементы и их сочетание в игровой и соревновательной деятельности, в усложненных условиях. Характерные виды движений, их разновидности и модификации в игровой деятельности, с изменением способа, темпа, ритма передвижений, их сочетание в игровой деятельности.
Виды спортивных игр:
Шахматы. Соревнования командные, проводятся по швейцарской системе.
Мини – футбол. Соревнования проводятся по системе с выбыванием (Олимпийской).
Пионербол. Соревнования командные, проводятся в соответствии с правилами игры «Пионербол», описанными в положении «Президентские спортивные игры».
Лыжные гонки. Соревнования проводятся по правилам FIS.

Модуль «Спортивные соревнования» - 8 часов.
Учитывая специфику и задачи курса, ориентированную в большей степени на повышение двигательной активности учащихся, весь материал имеет игровую и соревновательную направленность, что дает возможность не только для совершенствования двигательных действий и развития физических качеств, но и для развития творчества и воображения. Так как именно подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач

воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников и родителей на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание занятий в различных формах внеурочной деятельности определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников. Занятия проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе.

Планируемые результаты внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Олимпиец» (1 – 4 класс) составлена на основе и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы.
Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, состоит из трех модулей общим объемом 136 часов: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.
Модуль «Навстречу ГТО» ориентирован на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки для успешной сдачи нормативов ГТО.
Модуль «Смелость быть первыми» рассчитан на вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой и спортом, направленные на воспитание гармонично развитой личности.
Модуль «Спортивные соревнования» предполагает проведение гимназических спортивных соревнований для младших школьников с привлечением родителей обучающихся.
Программа обеспечивает физическое развитие ребенка через индивидуальную систему оздоровительных мероприятий, развивает творческие способности и двигательную активность учащихся, способствует формированию мотивации к сохранению и укреплению здоровья и достижению учащимися следующих: личностных, метапредметных и предметных результатов.
Личностные результаты:

1) Формирование потребности в морально-психологической и физической подготовленности к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях.

2) Воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России, и еѐ вооруженным силам.

3) развитие у учащегося коммуникабельности в общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и доброжелательности;

4) умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;

5) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

1) развитие умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей школьника;

2) находить ошибки при выполнении спортивных упражнений, отбирать способы их исправления;

3) организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

4) развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер школьника, формирование мотивации к занятию физической культурой и спортом;

5) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

2) измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

3) развитие в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

4) Сформированность морально-психологических и физических качеств и мотивации для успешного прохождения учёбы в современных условиях;

5) развитие подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

3. Тематическое планирование

1 класс

№ №	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
Модуль «Навстречу ГТО» - 9 часов			
1.	Вводный урок по ТБ и правилам поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.	Бег в медленном темпе. Бег в чередовании с	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

	ходьбой 4-мин Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением на короткие отрезки.		
3.	Техника метания малого мяча с места. Метание мяча в цель. Игра " Попади в цель."	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4.	Повторение техники высокого старта, челночный бег 3х 10м. Совершенствование техники челночного бега. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой до 6мин. Челночный бег 3по 10м. Прыжки со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5.	Упражнения для развития силы (висы и упоры). Вис на согнутых руках. Подтягивание из положения лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки. Наклоны стоя на гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
7.	Упражнения для развития гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, пресс.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
8.	Лыжные гонки.	1	
Модуль «Смелость быть первыми» - 17 часов			

9-10	Турнир «Шахматный дебют»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
11-15	Турнир «Футбольный мяч»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
16-20	Турнир «Пионербол»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
21-22	Турнир «Настольный теннис»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
23-25	Лыжная подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Модуль «Спортивные соревнования» - 8 часов			
26-27	Фестиваль «Золотая осень»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
28-29	Соревнования «Мама и дочка»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
30-31	Турнир «Хоккей на валенках»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
32-33	Квест «Время быть первыми!»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

2 класс

№№	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
Модуль «Навстречу ГТО» - 9 часов			
1.	Вводный урок по ТБ и правилам поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.	Бег в медленном темпе. Бег в чередовании с ходьбой 4-мин Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением на короткие отрезки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

3.	Техника метания малого мяча с места. Метание мяча в цель. Игра " Попади в цель."	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4.	Повторение техники высокого старта, челночный бег 3х 10м. Совершенствование техники челночного бега. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой до 6мин. Челночный бег 3по 10м. Прыжки со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5.	Упражнения для развития силы (висы и упоры). Вис на согнутых руках. Подтягивание из положения лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки. Наклоны стоя на гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
7.	Упражнения для развития гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, пресс.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
8-9	Лыжные гонки.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Модуль «Смелость быть первыми» - 17 часов			
10-11	Турнир «Шахматный дебют»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

12-16	Турнир «Футбольный мяч»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
17-21	Турнир «Пионербол»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
22-23	Турнир «Настольный теннис»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
24-26	Лыжная подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Модуль «Спортивные соревнования» - 8 часов			
27-28	Фестиваль «Золотая осень»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
29-30	Веселые старты	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
31-32	Турнир «Хоккей на валенках»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
33-34	Квест «День Победы!»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
Модуль «Навстречу ГТО» - 9 часов			
1.	Вводный урок по ТБ и правилам поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.	Бег в медленном темпе. Бег в чередовании с ходьбой 4-мин Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением на короткие отрезки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3.	Техника метания малого мяча с места. Метание мяча в цель. Игра " Попади в цель."	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

4.	Повторение техники высокого старта, челночный бег 3х 10м. Совершенствование техники челночного бега. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой до 6мин. Челночный бег 3по 10м. Прыжки со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5.	Упражнения для развития силы (висы и упоры). Вис на согнутых руках. Подтягивание из положения лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки. Наклоны стоя на гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
7.	Упражнения для развития гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, пресс.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
8-9	Лыжные гонки.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Модуль «Смелость быть первыми» - 17 часов			
10-11	Турнир «Шахматный дебют»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
12-16	Турнир «Футбольный мяч»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
17-21	Турнир «Пионербол»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
22-23	Турнир «Настольный теннис»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
24-26	Лыжная подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

Модуль «Спортивные соревнования» - 8 часов			
27-28	Фестиваль «Золотая осень»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
29-30	Турнир «На высоте»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
31-32	Турнир «Хоккей на валенках»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
33-34	Квест «День Победы!»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
Модуль «Навстречу ГТО» - 9 часов			
1.	Вводный урок по ТБ и правилам поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.	Бег в медленном темпе. Бег в чередовании с ходьбой 4-мин Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением на короткие отрезки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3.	Техника метания малого мяча с места. Метание мяча в цель. Игра " Попади в цель."	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4.	Повторение техники высокого старта, челночный бег 3х 10м. Совершенствование техники челночного бега. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой до 6мин. Челночный бег 3по 10м. Прыжки со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5.	Упражнения для развития силы (висы и упоры). Вис на	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

	согнутых руках. Подтягивание из положения лежа.		
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки. Наклоны стоя на гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
7.	Упражнения для развития гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, пресс.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
8-9	Лыжные гонки.	2	
Модуль «Смелость быть первыми» - 17 часов			
10-11	Турнир «Шахматный дебют»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
12-16	Турнир «Футбольный мяч»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
17-21	Турнир «Пионербол»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
22-23	Турнир «Настольный теннис»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
24-26	Лыжная подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Модуль «Спортивные соревнования» - 8 часов			
27-28	Фестиваль «Золотая осень»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
29-30	Веселые старты	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
31-32	Турнир «Хоккей на валенках»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
33-34	Квест «День Победы!»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/