

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БРАТСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.
Мищукова Т.В.

РЕКОМЕНДОВАНО

на заседании МС
МБОУ «СОШ № 13»
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.
Козина А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 276
от « 01» сентября 2022 г.
Директор МБОУ
«СОШ № 13»
Чайко В.И.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
для учащихся 1-4 классов**

«Олимпийские надежды»

Направление: творческое и физическое развитие обучающихся

Составил:

Лютых Евгений Александрович
учитель физической культуры

г. Братск

Рабочая программа внеурочного курса «Илимпийские надежды» для 1-4 класса создана на основе:

- ✓ Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №13» на 2020-2025 гг. (приказ № 125 от 01.06.2020)
- ✓ учебного плана МБОУ «СОШ №13» муниципального образования города Братска на 2020-2021 учебный год (приказ № 292 от 01.09.2022)
- ✓ Авторской программы внеурочной деятельности В.П.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова, опубликованной в сборнике программ «Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно – оздоровительная деятельность/ П.В. Степанов» - М.: Просвещение, 2011г. – 80с

Цели и задачи курса

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Задачи:

- укрепление здоровья детей.
- повысить уровень двигательной активности;
- формирование знаний способствующих физическому, психическому развитию детей;
- формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания, укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп
- развитие интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Место курса в учебном плане

По плану внеурочной деятельности на изучение данного курса отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Илимпийские надежды» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного курса

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников от объема и интенсивности учебной нагрузки, растет количество детей имеющих всевозможные отклонения в здоровье в

особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата. В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями ФГОС в рамках спортивно-оздоровительного направления и включает в себя спортивно-оздоровительный, познавательный, игровой вид деятельности.

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать внеурочные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Содержание учебного курса

Теоретические сведения Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Легкоатлетические упражнения Бег на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Подвижные игры: с предметом (мячом, скакалкой, с гимнастической палкой), без предмета, игры на развитие психических процессов (Игры на развитие восприятия, на внимание, на развитие памяти, речи, мышления, коррекцию эмоциональной сферы ребёнка)

Общая физическая подготовка

Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

Упражнения для ног. На месте и в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Упражнения для туловища. На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) . На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение)

Специальная физическая подготовка Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Упражнения на равновесие На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Контрольные испытания Челночный бег,

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа,

Поднимание туловища из положения лежа,

Гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;

Сила мышц ног; прыжок в длину с места;

Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

Комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Спортивные соревнования

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема	Количество часов
	План	факт		
1.			Техника безопасности в спортивном зале.	1
2.			Силовые упражнения.	1
3.			ОФП. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1
4.			ОФП. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1
5.			Развитие силовых качеств: вис – девочки, подтягивание – мальчики.	1
6.			Развитие силовых качеств: поднимание туловища из положения лежа. Подвижные игры.	1
7.			Развитие силовых качеств: вис, подтягивание, пресс. Подвижные игры.	1
8.			Развитие координации: прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, через скакалку. Подвижные игры.	1
9.			ОФП. Круговая тренировка.	1
10.			Эстафеты, эстафетный бег.	1
11.			Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
12.			Эстафеты с предметом.	1
13.			Круговая тренировка. ОФП.	1
14.			Подвижные игры.	1
15.			Соревнования по ОФП.	1
16.			Перестрелка. Ознакомление с правилами игры.	1
17.			Перестрелка. Броски в руки через поле «свеча»	1
18.			Ловля высоко и низко летящего мяча, бросок мяча.	1
19.			Передача и ловля мяча на месте и в движении.	1
20.			Обработка бросков и ловли мяча.	1
21.			Игры с мячами «охотники и утки», «выжигало»	1
22.			Подвижная игра «перестрелка» двумя мячами.	1
23.			Соревнования по игре «перестрелка»	1
24.			Прыжковые упражнения, игры с прыжками.	1
25.			Развитие координации. Бег с изменением скорости и направления движения.	1
26.			Метания мяча на дальность отскока, в цель.	1
27.			Эстафеты с предметом.	1
28.			Бег из разных исходных положений.	1
29.			Эстафеты	1
30.			Отработка новогодних эстафет	1
31.			Соревнования новогодние эстафеты.	1
32.			ОРУ. Ознакомление с игрой пионербол.	1
33.			Броски и ловля мяча в парах.	1
34.			Броски и ловля мяча в парах.	1
35.			Передачи и ловля мяча в парах через сетку.	1
36.			Броски и ловля мяча в тройках, в четвертках в движении.	1
37.			Подача мяча через сетку. Ловля подачи	1
38.			Нападающий удар через сетку, ловля мяча..	1

39			Игра «пионербол».	1
40			Двухсторонняя игра «пионербол»	1
41			Соревнования по «пионерболу».	1
42			Лыжная подготовка. Техника безопасности.	1
43			Попеременно двухшажный ход. Подъемы и спуски с гор.	1
44			Попеременный двухшажный ход.	1
45			Прохождение дистанции 1 километр. Спуски и подъемы.	1
46			Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2000 метров	1
47			Подъем в гору, как стартовый вариант.	1
48			Прохождение дистанции 1 километр в максимальном темпе.	1
49			Соревнования по лыжным гонкам.	1
50			Игры и эстафеты на лыжах.	1
51			Эстафеты с предметом.	1
52			Общая физическая подготовка.	1
53			Правила игры в футбол, техника безопасности.	1
54			Техника перемещений и остановок в футболе.	1
55			Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
56			Передача мяча правой и левой ногой.	1
57			Удары по мячу средней части стопы.	1
58			Остановка мяча разными способами.	1
59			Игра в футбол по правилам.	1
60			Соревнования по футболу.	1
61			Легкая атлетика. Техника безопасности.	1
62			Беговые упражнения, бег	1
63			Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
64			Прыжки, метания.	1
65			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1
66			Метания мяча с места и с разбега.	1
67			Бег на короткие дистанции.	1
68			Соревнования по легкой атлетике.	1

Учебно - методическое и материально – техническое обеспечение

Спортивный зал; шведские стенки; гимнастические скамейки; гимнастические кубики, обручи; скакалки; мячи; мячи теннисные, волейбольные, баскетбольные; медицинская аптечка.

Литература для учителя:

1. П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов Программы внеурочной деятельности Москва «Просвещение» 2011г.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры Учебник для студентов педагогических вузов. Москва Издательский центр «Академия» №, 2000г.

3. Ковалько В.И. В помощь школьному учителю, Москва 2008г.

4. - Лях Б.Н., Зданевич А.А. Методические рекомендации для учителя М. Просвещение 2003г.

5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами Москва 2002г.

6. Барышникова Т. Игры на воздухе Санкт-Петербург 1998г.