

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования Оричевского района

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Адышева Оричевского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Е.В.Процина

Приказ № 11-од

от 30 августа 2023года

**Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления**

«Олимпиец»

на основе учебной программы

«Физическая культура»

автор В.И. Лях

для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ

на 2023 / 2024 учебный год

составитель: Перминова Алёна Вячеславовна
учитель

Адышево 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Олимпиец» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 34 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать:сообразительность,речь,воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
 - подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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.

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.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курсаспортивно-оздоровительного направления«Олимпиец»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Олимпиец» направленно на воспитание высоко нравственных, 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.

Тематический план спортивно-оздоровительного направления«Олимпиец»

№ п/п	Разделы	1 год обучения	
		т	п
1	Игры на взаимодействие между учащимися	2	10
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	1	10
3	Игры с элементами легкой атлетики		
4	Игры с элементами ритмической гимнастики		
5	Игры с элементами спортивных игр		
6	Игры с элементами лыжной подготовки		
7	Игры по выбору детей		11
	Всего часов		34

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления«Олимпиец»

1 год обучения (34 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств - 22 занятия

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры по выбору учащихся - 12 занятий

**Тематическое планирование
1 год обучения – 34 часа**

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
Игры на взаимодействие между учащимися							
1	12.09		Игра «Гном, как тебя зовут»	1	развитие внимания, памяти	классный кабинет	
2	19.09		Игра «Водяной»	1	развитие воображения, сплоченности коллектива	игровая площадка	
3	26.09		Игра «Мы веселые ребята»	1	развитие сплоченности коллектива	зал, площадка	музыкальное сопровождение
4	03.10		Игра «Гуси-лебеди»	1	развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц	игровая площадка	
5	17.10		Соревнование скороходов	1	развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры	спортивный зал	обувные коробки
6	24.10		Игра «Волк во рву»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	площадка	мел
7	31.10		Игра «К своим флажкам»		развитие ориентировки, сообразительности	площадка	флажки
8	7.11		Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	игровая площадка	по выбору
9	14.11						
10	28.11		Эстафета с мячами	1	развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку	игровая площадка	мячи
11	05.12		игра «Птицы и клетка»	1	совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений	зал	музыкальное сопровождение
12	12.12		игра «Угадай, кто»	1	развивать умение бесшумно, наблюдательность	зал, коридор, площадка.	

13	19.12		Эстафета зверей	1	развивать двигательную активность, умение передавать движения животных	игровая площадка	
14	24.12		Игры по выбору учащихся	1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	помещение	по выбору
15	26.01		игра «Стой!»	1	закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	зал, площадка	малый мяч
16	09.01		Игра «Веселые музыканты»	1	развивать чувство ритма	помещение	детские музыкальные инструменты
17	16.01		игра «Совушка»	1	развивать умение передавать движения животных	игровая площадка	
18 19	23.01 30.01		Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивный зал	по выбору
20	6.02		Эстафета со скакалками	1	Развивать умение выполнять упражнение со скакалками	спортивный зал	скакалки
21	11.02		Игра «Паровозик»	1	совершенствование навыков бега, умение играть группой	игровая площадка	
22	13.02		Игры по выбору учащихся	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	спортивный зал	по выбору
23	27.02		игра «Вышибалы»	1	совершенствование быстроты реакции	спортивный зал	мяч
24	06.03		игра «Воробьи и вороны»	1	развивать способность концентрировать внимание на	зал, площадка	

					определенном сигнале		
25	13.03		игра «Салки»	1	развивать быстроту движений	площадка	
2627	20.03 27.03		Повторение изученных игр	2	Развивать умение приходить к единому мнению.	спортивный зал	по выбору
28	03.04		Эстафета «Кенгуру»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	спортивный зал	мешок
29	17.04		игра «Симон говорит»	1	развивать внимание, быстроту реакции	классный кабинет	
30	24.04		игра «мишки и шишки»»	1	развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега	спортивный зал	шишки и мешки
31	08.05		игра «Медведь»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивный зал	
3233 34	15.05 22.05 29.05		Игры по выбору учащихся	3	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	зал, площадка	

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления
«Олимпиец»

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; • формирование представлений об этических идеалах и ценностях; • отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • демонстрировать уровень физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> • Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать различные виды игр; • Выполнять правила игры.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007

5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004

6. Учебно – практическое оборудование:

козел гимнастический,

перекладина гимнастическая (пристеночная),

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,

палка гимнастическая,

скакалка детская,

мат гимнастический,

коврики: гимнастические, массажные,

кегли,

обруч пластиковый детский,

планка для прыжков в высоту,

стойка для прыжков в высоту,

флажки: разметочные с опорой, стартовые, лента финишная