МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №2»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании педагогического совета  протокол № 1 от «30» августа 2022 г. | Утверждено  приказом МАНОУ «Гимназия № 2»  № 181 от «31» августа 2022 г. |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Юный Олимпиец»**

(спортивно-оздоровительное направление)

для учащихся 4класса

на 2022 – 2023учебный год

Составитель:

Ермолаева Нурия Ромазановна, учитель физической культуры,

.

2022 год

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- 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;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**В результате** освоения содержания программы по курсу у учащимися будут сформированы умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**4класс**

**Понятия о физической культуре**

История физической культуры и спорта. ОФП. Современные Олимпийские игры. Нормы ГТО. Судейство.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Разновидности ходьбы и бега, махи, выпады. Круговая тренировка.

**Легкая атлетика**

Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Высокий и низкий старт, финиш. Челночный бег 3 × 10 м. Метание малого мяча в цель. Эстафетный бег.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые команды и приемы.

Прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: группировка и перекаты, «мост» с помощью и самостоятельно.

**Спортивные и подвижные игры.**

Техника безопасности на занятиях спортивных игр по баскетболу. Правила игры.

Стойка и перемещение игрока. Остановка, повороты и прыжки без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди с укороченной дистанции. «Перестрелка». «Снайпер». «Салки в парах». «Слушай сигнал».  «Передал - садись». «Удочка». «Ловишки с мячом». «10 передач». «Бег по дугам». «Стритбол». Мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Техника безопасности на занятиях спортивных игр по волейболу. Правила игры.

Стойка игрока, перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча и приём подачи.

Техника безопасности на занятиях спортивных игр по футболу. Передвижения, остановки и повороты. Ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель. Мини – футбол. «В одни ворота». Эстафеты. Встречные эстафеты.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, раздел курса/ Программное содержание. | Кол-во часов | Формы организации | Воспитательный потенциал урока в соответствии с рабочей программой воспитания |
| **Понятия о физической культуре** | | **2 ч.** |  |  |
| 1 | История физической культуры и спорта. ОФП. | 1 | Беседа, теоретические и практические занятия по ТБ. | - активно включаться в общение и взаимодействать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощь и сопереживания;  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 2 | Современные Олимпийские игры. Нормы ГТО. Судейство. | 1 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | **3ч** |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 | Беседа, практические задания при проведении упражнений по укреплению здоровья человека.  Участие в играх. |
| 4 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 |  |
| 5 | Разновидности ходьбы и бега, махи, выпады. Круговая тренировка. | 1 |
| **Лёгкая атлетика.** | | **3ч.** |  |
| 6 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Высокий и низкий старт, финиш. | 1 | Т.Б. на легкой атлетике.  Терминология легкой атлетики.  Правила поведения, техника безопасности  Спринтерский бег , высокий старт.  Стартовый разгон.  Сообщения, просмотр видеоматериала.  Техника метания  Правила поведения. Команды учителя. |
| 7 | Челночный бег 3 × 10 м. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча в цель. Эстафетный бег. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **3 ч.** |  |
| 9 | Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые команды и приемы. | 1 | Т.Б. на гимнастике.  Сообщения, просмотр видеоматериала.  Терминология гимнастики.  Беседа, практические занятия.  Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка |
| 10 | Прыжковые упражнения, прыжки через скакалку. | 1 |
| 11 | Акробатические упражнения: группировка и перекаты, «мост» с помощью и самостоятельно. | 1 |
|  | **Спортивные и подвижные игры.** | **23ч.** |  |
| 12 | Техника безопасности на занятиях спортивных игр по баскетболу. Правила игры. Стойка и перемещение игрока. | 1 | ТБ на уроках спортивных игр  Правила игры в баскетбол  Терминология баскетбола  Беседа, практические занятия.  Игры.  Упражнения на развитие внимания, воображения, координации.  Позиционное на падение, тактика игры  Сообщения, просмотр видеоматериала.  Правила игры в волейбол  Сообщения, просмотр видеоматериала.  Правила игры Пионербол.  Сообщения, просмотр видеоматериала.  Правила игры в мини-футбол.  Терминология футбола |
| 13 | Остановка, повороты и прыжки без мяча и с мячом. | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. | 1 |
| 15 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| 16 | Штрафной бросок двумя руками с места от груди с укороченной дистанции. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 17 | «Перестрелка». «Снайпер». **«Салки в парах».** | 1 |
| 18 | **«Слушай сигнал».  «Передал - садись». «Удочка».** | 1 |
| 19 | «Ловишки с мячом». «10 передач». «Бег по дугам». | 1 |
| 20 | «Стритбол». | 1 |
| 21 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 22 | Техника безопасности на занятиях спортивных игр по волейболу. Правила игры. | 1 |
| 23 | Стойка игрока, перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками сверху и снизу в парах. | 1 |
| 24 | Верхняя и нижняя передача мяча через сетку. | 1 |
| 25 | Нижняя прямая подача мяча и приём подачи. | 1 |
| 26 | Подача мяча по зонам. « Пионербол» по упрощенным правилам 4×4, 5×5. | 1 |
| 27 | Подвижные игры «Светофор». «Передай и займи его место». | 1 |
| 28 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 29 | Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |
| 30 | Техника безопасности на занятиях спортивных игр по футболу. Передвижения, остановки и повороты. | 1 |
| 31 | Ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель. | 1 |
| 32 | Мини – футбол. | 1 |
| 33 | Мини – футбол. | 1 |
| 34 | **«В одни ворота».** Эстафеты. Встречные эстафеты. | 1 |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |