МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №2»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании педагогического совета  протокол № 1 от «31» августа 2023 г. | Утверждено  приказом МАНОУ «Гимназия № 2»  № 181 от «31» августа 2023 г. |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Юный Олимпиец»**

для учащихся 2 класса

на 2023 – 2024учебный год

Составитель:

Ермолаева Нурия Ромазановна, учитель физической культуры,

.

Мариинск, 2023 год

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юный Олимпиец»

разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учётом программ, включенных в её структуру.

Программа направлена на оптимизацию двигательной активности младших школьников.

Целью рабочей программы курса внеурочной деятельности является формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Основными задачами реализации данной программы являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- использование оптимальных двигательных режимов для учащихся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;

- развитие потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юный олимпиец» предназначена для учащихся 2 классов и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1)гражданско-патриотического воспитания:

• становление ценностного отношения к своей Родине – России;

• осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;

• сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;

• уважение к своему и другим народам;

• первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

2) духовно-нравственного воспитания:

• признание индивидуальности каждого человека;

• проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

• неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям. 3

) эстетического воспитания:

• уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

• стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

4) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

• соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

• бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

5) трудового воспитания:

• осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессия.

6) экологического воспитания:

• бережное отношение к природе;

• неприятие действий, приносящих ей вред.

7) ценности научного познания:

• первоначальные представления о научной картине мира;

• познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

• сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

• объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;

• определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

• находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

• выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

• устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

Базовые исследовательские действия:

• определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

• с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

• сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

• проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть целое, причина следствие);

• формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); • прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

• выбирать источник получения информации;

• согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

• распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;

• соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в Интернете;

• анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

• самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации. Коммуникативные универсальные учебные действия

• воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

• проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

• признавать возможность существования разных точек зрения;

• корректно и аргументированно высказывать своё мнение;

• строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

• создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

• готовить небольшие публичные выступления;

• подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления. Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

• планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

• выстраивать последовательность выбранных действий.

Совместная деятельность

• формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

• принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

• проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

• ответственно выполнять свою часть работы;

• оценивать свой вклад в общий результат;

• выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАНОУ «Гимназия № 2».

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

**2 класс**

**Понятия о физической культуре**

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

**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. " Эстафетный бег". Челночный бег 3 × 10 м. Метание малого мяча в цель.

**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.

Стойка и перемещение игрока. Остановка, повороты и прыжки без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Броски мяча. «Перестрелка». «Снайпер». «Салки в парах». «Слушай сигнал».  «Передал - садись». «Удочка». «Ловишки с мячом». «10 передач». Эстафеты с элементами баскетбола. Встречные эстафеты. «Стритбол». Мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Техника безопасности на занятиях спортивных игр по волейболу.

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. Подача мяча по зонам. «Пионербол» по упрощенным правилам 4×4, 5×5. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола. «Передай и займи его место».

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». «Передача центровому».

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

**2 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** | | **2ч** |  |  |
| 1 | Определения: физическая культура. Олимпийские игры; виды спорта. | 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 | Нормы ГТО.  Спортивная форма для тренировок. Режим дня. | 1 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | **3ч** |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. | 1 | Беседа, практические задания при проведении упражнений по укреплению здоровья человека.  Участие в играх. |
| 4 | Разновидности ходьбы и бега, махи, выпады. | 1 |  |
| 5 | Круговая тренировка. | 1 |
| **Легкая 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 | Бег 60м. с низкого старта. Челночный бег 3 × 10 м. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча в цель. | 1 |
| **Гимнастика с элементами**  **акробатики** | | **3ч** |  |
| 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. |  |
| 33 | Мини – футбол. |  |
| 34 | **«В одни ворота».** Эстафеты. Встречные эстафеты. |  |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |