

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ С.М. ИВАНОВА» Р.П.ТУРКИ**

<p>Рассмотрено На заседании педагогического совета Протокол от «_23_»_08___2023г. №1___</p>	<p>Утверждаю Директор МОУ СОШ имени С.М. Иванова р.п. Турки _____Л.В. Лопаткина</p>
--	--

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
ШСК "ОЛИМП"**

Возраст детей: 2-11 класс

Руководитель: Абрамцев Николай Николаевич,
учитель физической культуры

2023-2024 уч. год.

1. Пояснительная записка.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении красиво и правильно излагать свои мысли, но и вести здоровый образ жизни. Здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию бережного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни и избегать негативного воздействия социального окружения. Это значит, обучить детей анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения, а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем.

Особое место, как доказано фундаментальными исследованиями в области педагогики, методики обучения и воспитания, представляет подвижная игровая деятельность, которая создаёт благоприятную атмосферу учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Подвижная игровая деятельность активизирует умственные силы ребёнка, необходимые для формирования учебной деятельности.

Учебная программа спортивного клуба «Олимп» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию младших школьников и достижению планируемых результатов в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И. Лях «Физическое воспитание в 1-11 классах» и на основе Концепции стандарта третьего поколения с учетом межпредметных связей.

Цель:

1. Сохранение и укрепление здоровья учеников общеобразовательной школы в процессе образовательной деятельности.
2. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих *условий*:

- Формирование у учащихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;
- Содействие и созданию игровых групп, позволяющих учащимся различной двигательной активности, разного темперамента, уровня умственных способностей, проявить интерес к усвоению научных знаний;
- Учёт готовности учащихся к разным формам сотрудничества;
- Эмоционально-стимулирующее общение учителя с учащимися и учащихся друг с другом;
- Занимательность процесса обучения;
- Установление связей между предметами в процессе обучения для формирования целостных и системных знаний учащихся;
- Расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий;
- Высокий уровень движений учителя; целенаправленная работа над основами культуры движений учащихся.

2. Общая характеристика внеурочной деятельности спортивного клуба «Олимп».

Учащиеся 2-11 классов требуют к себе особого внимания. Игра, как своеобразная форма обучения в начальных классах, опираясь на дошкольный опыт детей, обеспечивая активность познания, выступает одним из эффективных средств организации учебного процесса в начальных классах, в полной мере отвечая возрастным особенностям младших школьников и естественным механизмам развития их психики. Подвижная игра также является лучшей формой физического воспитания в младшем школьном возрасте, когда кроме развития физических качеств, с её помощью реально можно решить проблему интеллектуального развития, повышая интерес детей к овладению общеучебными умениями и навыками, способствуя более интенсивному усвоению знаний.

Воспитание основ здоровья невозможно без использования средств подвижной игровой деятельности, поэтому программой предлагаемого курса предусмотрено включение в учебно-воспитательный процесс начальной школы подвижных игр с дидактической направленностью.

Применяя игровой метод, необходимо учитывать, что учащиеся восьмилетнего возраста недостаточно контролируют свои силы. Поэтому важно не допускать переутомления учащихся, направляя их действия, контролируя нагрузку. Занятия курса должны дать не только конкретные сведения по основам Здоровья, но и формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки при обучении школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- Оздоровительное;
- Воспитательное;
- Образовательное.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Внеурочная деятельность ШСК «Олимп» ориентирована на учащихся 2-11 классов, возраста 7- 18 лет общеобразовательной школы.

Занятия проводятся в соответствии расписания 3 часа в неделю, всего -102 часа в течение учебного года согласно 34 учебным неделям.

4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Курс внеурочной деятельности спортивного клуба «Олимп» для учащихся 2-11 классов общеобразовательной школы в связи с его содержанием и способам организации учебной деятельности учеников раскрывает определенные возможности для формирования универсальных учебных действий.

Внеурочные занятия спортивной направленности предполагают проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на местности и спортивном зале, систематизацию и расширение теоретических знаний в области спорта, формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным требованиям и индивидуальным возможностям младшего школьника. Также спортивный клуб «Олимп» предполагает взаимосвязь с **другими предметами:** литературным чтением, окружающим миром, изобразительным искусством.

- Нравственно-этическая ориентация, общественно – организаторские умения, ответственность за свою и за общую работу.
- Трудовые навыки.
- Здоровый образ жизни в единстве составляющих; здоровье физическое, психическое, духовно и социально - нравственное.
- Реализация общественно – значимых инициатив;
- Развитие представлений ребенка об особенностях мира людей, познание себя, усвоение и соблюдение норм поведения в обществе.
- Целостная картина мира и осознание места в нем человека на основе единства научного познания и эмоционально - ценностного осмысления ребенком личного опыта общения с людьми.
- Основы практико-ориентированных знаний о человеке, природе и обществе.
- Любовь к своей Родине, городу, селу.
- Человечество как многообразие народов, культур.
- Семья как основа духовно – нравственного развития и воспитания личности, залог преемственности культурно-ценностных традиций народов России от поколения к поколению и жизнеспособности российского общества.

5.Планируемые результаты (универсальные учебные действия).

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать:

- Влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Требования техники безопасности при проведении внеурочных занятий; правила выученных игр.

Уметь:

- Выполнять комплексы общих физических упражнений (под руководством учителя);
- Выполнять соревновательные упражнения;
- Играть в новые выученные игры.

Смогут:

- Использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.
- Анализировать свои поступки, поведение с целью сохранения и укрепления здоровья.

В ходе освоения программы школьники получают возможность формирования **универсальных учебных действий:**

Личностные:

- Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».
- Освоение личностного смысла учения, желания учиться.
- 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;
- Оценивать жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- Следовать режиму организации внеучебной деятельности.
- Определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
- Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и другим оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Познавательные:

- Ориентироваться в ситуации.
- Находить нужную информацию определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного материала, определять круг своего незнания.
- Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, сверстников, самим задавать вопросы.
- Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план.
- Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.

- Наблюдать, анализировать, сравнивать и делать самостоятельные простые выводы.

Коммуникативные:

-Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

- Оформлять свои мысли в устной или письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

- Находить необходимую информацию, понимать ее, соотносить с изучаемой темой и излагать прочитанное.

- Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

6. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из 3-х разделов, которые тесно взаимодействуют между собой:

1. Основы знаний о физической культуре.

2. Развивающие игры.

3. Забота о своём организме.

Основные знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека

Составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплекса упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физической подготовленностью и развитием.

Развивающие игры.

Большую роль в процессе учебной деятельности школьников начальных классов, как отмечают психологи, играет уровень развития познавательных процессов: внимание, восприятие, наблюдение, воображение, память, мышление. Развитие и совершенствование познавательных процессов будет более эффективным при целенаправленной организованной работе, что повлечёт за собой и расширение познавательных возможностей детей.

На занятиях по развитию познавательных способностей задач и упражнений позволяет успешно решать проблемы комплексного развития различных видов памяти, внимания, наблюдательности, воображения, быстроты реакции, помогает формированию нестандартного мышления.

В процессе выполнения каждого задания происходит развитие почти всех познавательных процессов, но каждый раз акцент делается на каком-то одном из них.

Также игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию. Прыжковые упражнения в играх и эстафетах. Игровые упражнения с предметами. Подвижные игры на материале футбола, баскетбола, волейбола. Народные подвижные игры.

Забота о своём организме.

Данный раздел направлен на развитие у учащихся интереса к собственному физическому развитию; на формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических рекомендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного

дня и досуговой деятельности; на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

Тематическое распределение количества часов по разделам

№	Разделы, темы	Количество часов. Рабочая программа 2-11 класс
1.	Основы знаний о физической культуре.	8 ч.
2.	Развивающие спортивные игры: 1. Игры на развитие психических процессов. 2. Народные игры. а) <i>Русские народные игры-15.</i> б) <i>Белорусские народные игры -3.</i> 3. Скоростные игры. 4. Подвижные игры. 5. Игры с предметами.	58 ч. 7 ч. 18 ч. 11ч. 10ч. 12ч.
3.	Забота о своём организме: 1. Профилактика и гигиена. 2. Виды спорта. 3. Игры с мячом.	36 ч. 18ч. 12ч. 6ч.
	Итого:	102 часа

7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся начального общего образования

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	
		2-11 кл.	
Основы знаний о физической культуре.	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Выбор спортивной одежды и инвентаря.	8	Уметь составлять режим дня, выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных

			<p>физических качеств. Наблюдать за своей физической подготовленностью и развитием. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивая их со стандартными значениями</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
<p>Развивающие спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)</p>	Игры на развитие психических процессов	7	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах во время проведения подвижных игр.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении игровых упражнений.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>
	Народные игры	18	
	Скоростные игры	11	
	Подвижные игры	10	
	Игры с предметами	12	
Забора о своём организме.	Профилактика и гигиена	18	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
	Виды спорта	12	

	Игры с мячом	6	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p> <p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.</p> <p>Ориентироваться в ситуации.</p> <p>Находить нужную информацию определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного материала, определять круг своего незнания.</p> <p>Составлять простой план и действовать в соответствии алгоритма.</p> <p>Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.</p>
--	--------------	---	--

8. Учебно - методическое и материально – техническое обеспечение

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Примечания
1 . БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)			
1.1.	Научно-популярные, художественные книги для чтения (в соответствии с основным содержанием обучения).	П	
1.2.	Детская справочная литература (справочники, атласы-определители, энциклопедии) об окружающем мире (природе, труде людей, общественных явлениях и пр.).	П	
1.3.	Стандарт начального образования и документы по его реализации	Д	
1.4.	Методические пособия для учителя	Д	Рекомендации к организации учебного процесса по "Окружающему миру".
2. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ			
2.1.	Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету	Ф	

2.2	Музыкальный центр	Д	
3. ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ (МОГУТ БЫТЬ В ЦИФРОВОМ ВИДЕ)			
3.1.	Видеофильмы по предмету	Д	
3.2.	Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения	Д	Могут, например, быть использованы фрагменты музыкальных произведений и др.
4. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ			
4.1.	Козел гимнастический	П	
4.2.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
4.3.	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	П	
4.4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
4.6.	Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	К	
4.7.	Палка гимнастическая	К	
4.8.	Скакалка детская	П	
4.9.	Мат гимнастический	П	
4.10.	Акробатическая дорожка	К	
4.11.	Коврики: гимнастические, массажные	П	
4.12.	Кегли	К	
4.13.	Обруч пластиковый детский	К	
4.14.	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.15.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.16.	Флажки: разметочные с опорой; стартовые	Д	
4.17.	Лента финишная	Д	
4.18.	Дорожка разметочная резиновая для прыжков	Д	
4.19.	Рулетка измерительная	К	
4.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П	
4.21.	Щит баскетбольный тренировочный	П	
4.22.	Сетка для переноса и хранения мячей	П	
4.23.	Волейбольная стойка универсальная	Д	
4.24.	Сетка волейбольная	Д	
4.25.	Аптечка	П	
5. ИГРЫ И ИГРУШКИ			
5.1.	Стол для игры в настольный теннис	П	
5.2.	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	

5.3.	Футбол	П	
5.4.	Шахматы (с доской)	П	
5.5.	Шашки (с доской)	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
- К – полный комплект (на каждого ученика класса);
- Ф – комплект для фронтальной работы (не менее, чем 1 экземпляр на двух учеников);
- П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек).

Список использованной учебно-методической литературы:

1. Программа В.И. Лях «Физическое воспитание в 1-4 классах». М., Просвещение, 2007.
2. Ковалько В.И. Здоровье-сберегающие технологии. М.: ВАКО, 2006
3. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми младшего школьного возраста. М.: ВАКО, 2003
4. Попова Н.М. Шестилетние в школе и дома. М.: Посвещение 1999
5. Кучма В.Р. и др. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. М. 2001
6. Пономарёв С.А. Растите малышей здоровыми. М. 1998
7. Захаров Т.Н., Суrowикина Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Волгоград. «Учитель» 2003
8. Бреслов В.С., Миняев В.И. Воздух – дыхание – жизнь. – М., 1984.
9. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 1 – 11 классов.
10. Пеганов Ю.А. Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. М, «Советский спорт», 1991.
11. Рубцов А.Т. Группы здоровья. М., «Физкультура и спорт», 1984.
12. «Спортивные технологии». Фитбол. М., 2000.
13. Стрельникова А.Н. Моя гимнастика. – М.: Знание, 1985. – (Серия «Физкультура и спорт»; № 9, 11).
14. Гартоковский М.А. Уроки физической гармонии. М., «Молодая гвардия», 1983.
15. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. М., «Советский спорт»,