**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Бузулука**

**МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.» города Бузулука.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.»  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_ от 27.08.2024г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дмитренко И.В.  27.08.2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор гимназии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Власова И.А.  Приказ №01-06/190  от «27» августа 2024г. |

Рабочая программа внеурочной деятельности

**«Олимпионик»**

2024-2025 учебный год.

Возраст детей: 9-11

Класс: 4

Срок реализации: 1 год, 34 часа

2024 год

**Планируемые результаты освоения содержания курса:**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
* 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.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:**

* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
* 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 учетом требований ее 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.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* владеть основами техники всех видов двигательной деятельности;
* будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
* будет укреплено здоровье
* иметь устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* уметь самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
  + овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание программы**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, челночный бег.

**Подвижные и спортивные игры**. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Перестрелка.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.**Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке.

**Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

**Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Все занятия будут проходить в практически

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка**

**Олимпионик для 4 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Содержание занятия, формы** | **Дата**  **по плану** | **Дата**  **по факту** |
| 1 | Здоровый образ жизни | 1-4.09 |  |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке! | 6-11.09 |  |
| 3 | Личная гигиена | 13-18.09 |  |
| 4 | Профилактика травматизма | 20-25.09 |  |
| 5 | Нарушение осанки | 27.09-2.10 |  |
| 6 | Современные подвижные игры:  «Мяч по кругу» | 4-9.10 |  |
| 7 | «Поймай рыбку» | 11-16.10 |  |
| 8 | «Цепи кованы» | 18-23.10 |  |
| 9 | Профилактика травматизма | 25-29.10 |  |
| 10 | «Змейка на асфальте» | 8-13.11 |  |
| 11 | «Бег с шариком» | 15-20.11 |  |
| 12 | «Нас не слышно и не видно» | 22-27.11 |  |
| 13 | «Третий лишний» | 29.11-4.12 |  |
| 14 | «Ворота» | 6-11.12 |  |
| 15 | «Чужая палочка» | 13-18.12 |  |
| 16 | «Белки, шишки и орехи» | 20-25.12 |  |
| 17 | Профилактика травматизма | 27-29.12 |  |
| 18 | Нарушение осанки | 10-15.01 |  |
| 19 | **«След в след»** | 17-22.01 |  |
| 20 | Эстафета | 24-29.01 |  |
| 21 | « Мишень» | 31.01-5.02 |  |
| 22 | **«С кочки на кочку»** | 7-12.02 |  |
| 23 | «Без пары» | 14-19.02 |  |
| 24 | «Веревочка» | 21-26.02 |  |
| 25 | «Плетень» | 28.02-5.03 |  |
| 26 | Профилактика травматизма | 7-12.03 |  |
| 27 | «Кто больше» | 14-19.03 |  |
| 28 | «Успевай, не зевай» | 21-23.03 |  |
| 29 | «День и ночь» | 4-9.04 |  |
| 30 | «Наперегонки парами» | 11-16. |  |
| 31 | Промежуточная аттестация. | 0418-23.04 |  |
| 32 | «Вызов номеров» | 25-30.04 |  |
| 33 | «Ловушки-перебежки» | 2-7.05 |  |
| 34 | Эстафета | 9-14.05 |  |