

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
“Булуктинская СОШ”

РАССМОТРЕНО

МО Детство

Протокол \_ от \_\_. \_\_.  
20\_\_ г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Овьянова  
С.Х.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Ардаева В.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ «Булуктинская  
СОШ»

\_\_\_\_\_ Р.С.Инджеев

Приказ №\_\_/\_ от \_\_. \_\_.  
20\_\_ г

**Внеурочная деятельность в**

**3 классе «Олимпиец»**

**2022-2023 учебный год**

п.Бурата, 2022 г.

# ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Олимпиец»

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

## Обучающие:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- обучение разнообразным правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

## Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.

## Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Программа рассчитана в объёме 34 часа в году( 1ч в неделю).

## **Литература:**

- 1.Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2011.
- 2.Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2014.
- 3.Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2012.
- 4 Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 2011.
- 5 Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни,2012

- 6 Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе», Творческий центр, 2013

### Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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:

- 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.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные УДД

- ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- нравственно-этическое оценивание  
Коммуникативные УДД
- умение выражать свои мысли,
- разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- управление поведением партнера: контроль, коррекция,
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками,
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.  
Регулятивные УДД
- целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения,
- контроль в форме сличения с эталоном,
- планирование промежуточных целей с учетом результата.  
Познавательные универсальные действия (общеучебные):
- выделение и формулирование учебной цели,
- поиск и выделение необходимой информации,
- анализ объектов,

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Теория (1ч)**

Инструктаж по технике безопасности о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину

### **Тема 2. Догонялки (5 ч)**

Перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», «Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

### **Тема 3. Поисковые игры (2ч)**

«Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

### **Тема 4. Спортивные игры (6ч)**

Упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.

### **Тема 5. Игры с мячом. Эстафеты (6ч)**

«Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»

### **Тема 6. Спортивные эстафеты (1ч)**

### **Тема 7. Упражнения с мячом (4ч)**

### **Тема 8. Спортивные соревнования.**

#### **Игры на точность метания (2ч)**

«Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

**Тема 9. Комбинированные эстафеты (2ч)****Тема 10. Игры с бегом. Эстафеты с набивными мячами (4ч)**

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».

**Тема 11. (1ч) Итоговый проект «Быстрее, выше, сильнее».**

Спортивные почемушки, загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Содержание	Общее количество часов		Элементы содержания	Дата по плану	Дата по факту	
		теория	практика				
1.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1		Инструктаж по технике безопасности о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину			
	<i>Правила игры. Обязательны ли они для всех?</i>						
	Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. . П.И: “День и ночь”, “Салки без мяча”.				1		
2 - 3	Бег. Пробегание отрезков 30 м, 60 м. П.И “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, . Комбинированные эстафеты		2	Перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», «Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».			
4 - 5	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). П.И: “День и ночь”, Комбинированные эстафеты.		2				
6	Прыжки вперед и назад “лягушкой” <i>Поисковые игры.</i>		1	«Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.			
7 - 12	<i>Спортивные игры</i> Гигиенические сведения и меры безопасности на		6	Упрощённый футбол, пионербол, баскетбол			

	занятиях Челночный бег Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления						
13 - 18	Челночный бег Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления. <i>Игры с мячом.</i>		6	«Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»			
19	Прыжки через препятствия Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, Передача мяча двумя руками от груди <i>Игры с мячом</i>		1				
20 - 21	Тройной прыжок с места Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. <i>Игры с мячом</i>		2				
22	Прыжки, упражнения со скакалкой <i>Игры с мячом</i>		1				
23	<i>Спортивные эстафеты</i>		1				
24	<i>Упражнения с мячом</i> Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча.		1				
25	Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.		1				
26 - 27	Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине.		2		«Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.		
28	<i>Спортивные</i>		1				

	<i>соревнования на точность метания</i>					
<b>29</b>	<i>Спортивные соревнования с передачей мяча</i>		<b>1</b>			
<b>30 - 31</b>	<i>Комбинированные эстафеты</i>		<b>2</b>			
<b>32 - 33</b>	<i>Игры с бегом</i>		<b>2</b>	«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок-бегунок».		
<b>34</b>	<i>Итоговый проект «Крепыш». Игры, эстафеты с участием родителей</i>		<b>1</b>	Спортивные почемучки, загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов». Игры, эстафеты с участием родителей		

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

