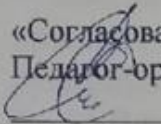


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карагайская средняя общеобразовательная школа № 2»

«Согласовано»


Педагог-организатор

 Старцев Е.С.

01.09.20

«Утверждаю»

И.о. директора

 Новицкая В.А.

01.09.20

**Программа курса внеурочной деятельности
«Олимпионик»**

Автор:

учитель физкультуры

Шмань Сергей Викторович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране является предметом постоянной заботы государства, основные задачи которого – обеспечить воспитание, начиная с самого раннего возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Воспитание в школе должно идти только через совместную деятельность взрослых и детей, детей друг с другом в которой единственно возможно присвоение детьми ценностей. При этом воспитание принципиально не может быть локализовано или сведено к какому-то одному виду образовательной деятельности, но должно охватывать и пронизывать собой все виды: учебную и внеурочную.

Именно так ставится вопрос в новом Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования, где внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

Всем известно, что в 2022 году **зимние Олимпийские Игры**. Этому историческому событию уделяется огромное внимание в средствах массовой информации. Поэтому очень актуально данную программу начать реализовывать за 4 года до игр с учащимися первых классов, чтобы к окончанию четвертого класса учащиеся были компетентны в вопросах Олимпийского движения и могли разбираться в зимних видах спорта и на фоне исторических событий были сознательно вовлечены в спортивную деятельность.

Учитывая эти особенности, **целью программы** является воспитание у детей личной физической культуры, вооружение первоначальными знаниями в области в зимних видах спорта, развитие потребности в физическом совершенствовании, в освоение основных социальных норм здорового образа жизни, сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья, приобретения нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

Актуальность программы:

-в условиях свертывания лыжной подготовки в общеобразовательных школах сохранение и усиление интереса детей к занятиям лыжным спортом; компенсация отсутствия лыжной подготовки в школах;

-привлечение максимально возможного числа учащихся школ к занятиям лыжным спортом во внеурочное время и на основе этих занятий обеспечение их гармоничного развития физического и духовного здоровья.

В процессе реализации деятельности предполагается решение следующих задач:

-мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности школьников кадровых, материально-технических, финансовых, средовых ресурсов;

- расширение кругозора о видах спорта;
- развитие интереса к занятиям зимними видами спорта и получения информации о них;
- мотивирование младших школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование и развитие групп, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- укрепление здоровья школьников посредством занятий в избранном виде спортивно-оздоровительной деятельности и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Программный материал основан на изучении зимних олимпийских видов спорта, среди которых лыжный спорт, как наиболее доступный в наших климатических условиях, определяет содержательный ориентир реализации внеурочной деятельности учащихся.

В системе физического воспитания лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия лыжами доступны всем, так как физическая нагрузка может легко дозироваться в зависимости от возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. У нас в стране используются две основные формы занятий лыжами – лыжная подготовка и лыжный спорт. В настоящее время основными видами лыжного спорта принято считать: гонки, слалом и прыжки на лыжах с трамплина. Все другие виды являются их вариантами. Для занятий лыжными гонками не требуются дорогостоящие сооружения, сложное оборудование и снаряжение. Все это способствует привлечению к занятиям лыжным спортом широких масс населения и особенно детей.

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников основывается на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, проектности, поддержки самоопределения воспитанника. Предусмотренные программой занятия проводятся один раз в неделю во внеурочной время.

Реализация программы происходит в течение четырёх лет.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тематическое планирование

№	Название модуля	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	<i>Олимпийские игры на льду и на снегу.</i>	134		
1.1	Вводное занятие	4	4	
1.2	Олимпийские традиции	8	8	
1.3	Зимние олимпийские виды спорта	8	8	
1.4	История олимпийских игр	6	6	
1.5	Лыжные гонки	60		60
1.6	Подвижные игры на свежем воздухе	46		46
1.7	Пропаганда зимних видов спорта	8	4	4

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Модуль 1. Олимпийские игры на льду и на снегу.

1.1. *Вводное занятие* (4 ч.) Всемирный спортивный праздник. Значение Олимпийских игр.

1.2. *Олимпийские традиции* (8 ч.). Понятие «Олимпиада». Олимпийские символы. Олимпийский огонь. Олимпийский девиз. Олимпийская эмблема. Олимпийский флаг. Талисман Олимпийских игр. Олимпийские награды. Клятва спортсменов и судей.

1.3. *Зимние Олимпийские виды спорта* (8ч.). Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Санный спорт. Фигурное катание. Керлинг. Бобслей. Хоккей. Шорт-трек.

1.4. *История Олимпийских игр* (6ч.). Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. История лыжного спорта. Спортивная слава Прикамья.

1.5. *Лыжные гонки* (60ч.). Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуски, подъемы, торможения. Правила проведения соревнований. Здоровый образ жизни. Нормы гигиены. Техника безопасности.

1.6. *Подвижные игры на свежем воздухе* (46ч.). На материале раздела «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры».

1.7. *Пропаганда зимних видов спорта* (8ч.). Сбор информации по Олимпийскому движению. Подготовка презентационных материалов по зимним Олимпийским играм. Организация и проведение соревнований среди младших школьников. Фотоотчет.

Распределение часов по классам и разделам программы

Раздел, класс	I класс (32 ч.)	II класс (34 ч.)	III класс (34 ч.)	IV класс (34 ч.)
Вводное занятие	Всемирный спортивный праздник. Техника безопасности.	Значение Олимпийских игр. ТБ (1ч.)	Всемирный спортивный праздник. Значение ОИ. (1 ч.)	Всемирный спортивный праздник. Значение ОИ.. Техника безопасности. (1 ч.)
Олимпийские традиции	Термин «Олимпиада». Порядковый номер ОИ. Первые символы ОИ. Цвет колец. (2 ч.)	Порядок переплетения Олимпийских колец. Олимпийский девиз. Эмблема МОК. Официальная эмблема ОИ. (2 ч.)	Олимпийский флаг. Олимпийский огонь. Доставка огня. Первая церемония зажжения Олимпийского огня. Торжественная церемония открытия ОИ. (2 ч.)	Талисманы ОИ. Первый талисман. Олимпийские медали и дипломы. Вручение наград. Памятные медали. Олимпийский орден. Клятва спортсменов и судей. (2 ч.)
Зимние Олимпийские виды спорта.	Лыжный спорт. (2 ч.)	Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Санный спорт. (2 ч.)	Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Санный спорт. Фигурное катание. Бобслей. (2 ч.)	Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Санный спорт. Фигурное катание. Бобслей. Хоккей. Шорт-трек. Керлинг. (2 ч.)
История Олимпийских игр	Возникновение лыж. (1 ч.)	Развитие и первоначальное применение лыж. (1 ч.)	История лыжного спорта. (2 ч.)	Спортивная слава Прикамья. (2 ч.)
Лыжные	Организующие	Передвижение на	Классические	Передвижение в

гонки	команды и приемы. Лыжный инвентарь. Переноска лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Ходьба на лыжах до 1 км. (14 ч.)	лыжах в строю. Нормы гигиены. Спуски, подъемы, торможения. Индивидуальный подбор инвентаря. Лыжные мази. Ходьба на лыжах до 2-х км. (14 ч.)	способы передвижения на лыжах. Правила проведения соревнований. Смазка лыж. Спортивный инвентарь. Горнолыжная подготовка. Ходьба по пересеченной местности до 3-х км. (14 ч.)	подъем. Коньковый ход. Эстафета. Индивидуальная гонка. Соревнование. Горнолыжная подготовка. Здоровый образ жизни. Ходьба по пересеченной местности до 4-х км. (16 ч.)
Подвижные игры на свежем воздухе	«Железная дорога». «Поезд». «Шире шаг». «Веер». «Гармошка». «Кто лучше». «Самокат». «Быстрый спуск». «Лыжники-десантники». С/и, л/а. (10 ч.)	«Накаты». «Пустое место». «Бег на одной лыже». «Погоня». «Маршевые салки». «Слушай сигнал». «Быстрый лыжник». «Спуски». «Солнышко». С/и, л/а. (12 ч.)	«Слушай сигнал». «Зигзаги». «Сороконожка на лыжах» «Подними предмет». «Штурм высоты». «Кто первый». «Спуск в ворота». «Чемпионы». «Быстрая команда». «Сделай меньше шагов». «Простые пятнашки». С/и, л/а. (11 ч.)	«Техничные лыжники». «Поверни – не упади». «Карусель». «Горная эстафета». «Внимание, кубик!». «День и ночь». «Сумей догнать». «Гонка с гандикапом». «Все за вожаком». «Сбор флажков». С/и, л/а. (9ч.)
Пропаганда лыжных видов спорта	Информация по любому зимнему виду спорта. (2 ч.)	Сбор информации по Олимпийскому зимнему спорту. (2 ч.)	Презентация по зимнему виду спорта. (2ч.)	Организация и проведение соревнований. Фотоотчет.

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний).

Учащиеся 1-2 классов на дополнительных занятиях овладели знаниями об основных нормах гигиены при занятиях в зимних условиях, правилах ведения ЗОЖ, о технике безопасности при занятиях лыжным спортом; об отличительных особенностях зимних видов спорта; о спортивных соревнованиях и Олимпийских традициях; выявили свои двигательные способности при передвижении на лыжах и влияние дополнительных занятий на физическую подготовленность; узнали способы организации досуга в условиях уральской зимы; научились уважительному отношению друг к другу при коллективном передвижении на лыжах; закрепили принятые в обществе нормы отношения к природе.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества).

В процессе внеурочной деятельности учащиеся 3-его класса научились: отличать туристический и спортивный инвентарь, пользоваться лыжными смазками, организовывать места занятий лыжным спортом и подвижными играми, выполнять комплекс специальных упражнений лыжника-гонщика, выявлять связь дополнительных и тренировочных занятий с физической подготовленностью; навыкам самообслуживания; проводить простейшие подвижные игры во взаимодействии со сверстниками; ориентироваться в понятиях «олимпиада», «олимпийский символ», «олимпийский флаг»; раскрывать на примерах (из истории олимпийских игр и чемпионатов мира) положительное влияние на физическое и личностное развитие; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; демонстрировать свои двигательные способности на соревнованиях муниципального и краевого уровня; характеризовать роль и значение занятий спортом в сохранении и укреплении здоровья.

3. Ожидаемые результаты третьего уровня в 4-ом классе (приобретение опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта спортивно-оздоровительной деятельности в классе, в школе, в спортивной секции; опыта организации своих действий, совместной деятельности и досуга; опыта самообслуживания; опыта ответственности за себя и за других; опыта применения Олимпийских знаний в повседневной жизни; умений и навыков ставить перед собой цель, действовать по плану, оценивать результат, работать с информацией, самостоятельно находить, осмысливать и использовать ее; опыта пропаганды зимних видов спорта и результатов Олимпиады через презентационную деятельность; опыта участия в соревнованиях разного уровня.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. - М.: «Просвещение», 2011-223с.
2. Кисилев П.А. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: «Глобус», 2008-320с.
3. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник.- М.: «Советский спорт», 2011-152с.
4. Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков.- Волгоград: Учитель, 2006-171с.